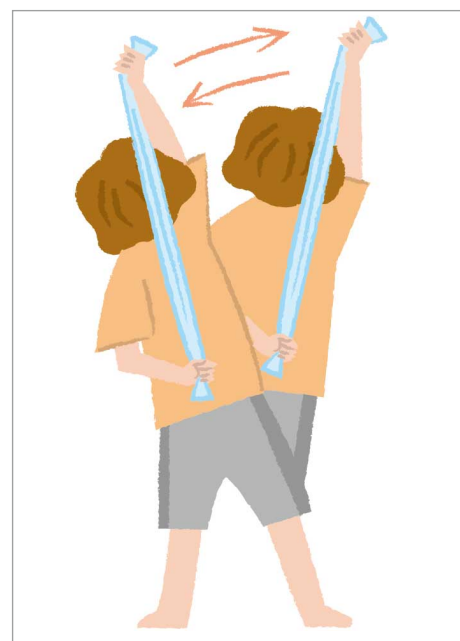


日常生活の中でできるストレッチ運動 ～タオルを使って体側を伸ばす運動～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター
准教授

体側にある腹斜筋は、内臓の保護や寝ている状態から体を起こすために使うだけではなく、姿勢維持の役割も果たしています。上半身をまっすぐに保ち正しくストレッチするために、今回はタオルを使ったストレッチ運動を紹介します。まずタオルを体の後ろに回し、右腕を上、左腕を下にして両端を握ります。そのままタオルを右手で上に引っ張りながら体をゆっくりと左側に倒し、右の体側を伸ばします。最も伸ばした状態で20秒姿勢を保持したら、ゆっくりと元に戻します。左右1セットで5セット程度行いましょう。



糖尿病腎症は血圧が高い人ほど進みやすい


監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科総括部長

腎臓の働きは加齢と共に悪くなります。2型糖尿病患者さんでは、血圧が高い状態が続くと糖尿病腎症が悪化し、腎臓の働きがさらに悪くなります。糖尿病腎症が進行すれば人工透析になるなど日常生活に影響が出てくる可能性もあります。

高血圧を合併した2型糖尿病患者さんは、血圧も適切な管理が必要です。主治医に相談して、生活の質を落とさずに塩分をうまく制限するような食事の工夫を心がけましょう。





 ブロッコリーとセロリの中華炒め



材料 (2 人前)

- ◆ ブロッコリー...67g (7 房)
- ◆ セロリ...33g (2/ 3 本)
- ◆ 鶏むね肉...160g (2/ 3 枚)
- ◆ 玉葱...47g (1/ 3 個弱)
- ◆ 鶏ガラスープの素...3.3g (小さじ 2/3)
- ◆ ごま油...8g (小さじ 2)
- ◆ 酒...20g (小さじ 4)
- ◆ 塩...2g (少々)
- ◆ 胡椒...0.1g (少々)
- ◆ 糸唐辛子...0.1g (少々)

(1人分) カロリー : 156kcal 炭水化物 : 4.8g 塩分 : 1.1g

- ① 鶏肉は一口大に切り塩胡椒をふり、ブロッコリーは小房に切り分けて茹で、セロリは筋を取り 5 mmの斜め切りに。玉葱は 5 mmの半月切りにします。
- ② 鶏肉をごま油で焼き色がつくまで炒め、酒を加えやわらかくなるまで煮て取り出します。ブロッコリーとセロリ、玉葱を炒めたら、鶏肉と鶏ガラスープの素を入れ、炒め合わせます。皿に盛り糸唐辛子を散らします。

楽しく脳トレ！数独パズル

楽しく脳トレ！数独パズル

問題20

解答20

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | | 8 | | | 7 | | 9 |
| | | 9 | | | 7 | | | 4 |
| | 3 | | | 9 | | | 5 | |
| | 1 | | 6 | | | 9 | | |
| | | | | | | 3 | 2 | |
| | 7 | | 2 | | | 5 | | |
| | 2 | | | 5 | | | 8 | |
| | | 4 | | | 8 | | | 5 |
| 3 | | | 4 | | | 2 | | 6 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 1 | 8 | 6 | 2 | 7 | 3 | 9 |
| 2 | 6 | 9 | 5 | 3 | 7 | 8 | 1 | 4 |
| 7 | 3 | 8 | 1 | 9 | 4 | 6 | 5 | 2 |
| 5 | 1 | 2 | 6 | 8 | 3 | 9 | 4 | 7 |
| 9 | 4 | 6 | 7 | 1 | 5 | 3 | 2 | 8 |
| 8 | 7 | 3 | 2 | 4 | 9 | 5 | 6 | 1 |
| 1 | 2 | 7 | 9 | 5 | 6 | 4 | 8 | 3 |
| 6 | 9 | 4 | 3 | 2 | 8 | 1 | 7 | 5 |
| 3 | 8 | 5 | 4 | 7 | 1 | 2 | 9 | 6 |

【数独パズルのルール】

1. まだ数字の入っていないマスに 1 から 9 までの数字のどれかを 1 つずつ入れましょう。0 (ゼロ) は使いません。
2. タテ列 (9 列あります)、ヨコ列 (9 列あります)、太線で囲まれた 3 × 3 のブロック (9 つあります) のどれにも、1 から 9 までの数字が 1 つずつ入るようにします。

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。