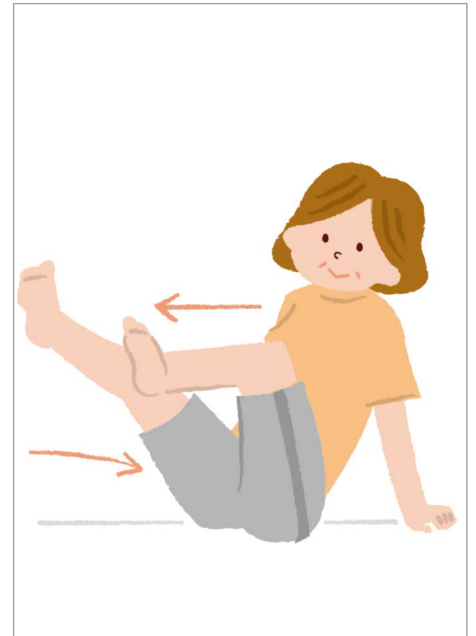


日常生活の中でできるレジスタンス運動※ ～自転車こぎの動きで下腹腹筋を鍛える～

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・スポーツロジセンター
准教授

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動

最近では腹筋を強化することが、高齢者の平衡感覚や歩行能力の改善につながると報告されています。ただし、一般的に行われている上体を起こす腹筋運動は、高齢の方ではかなりきついと感じる人も少なくありません。そこで手軽に無理なく行える方法をご紹介します。まず、足を伸ばして床に座ります。続いて両手を腰の後ろにつき、両足を床から離します。そして自転車のペダルを踏むように、両足を交互に伸ばします。この際に踵は床につけないよう注意しましょう。左右を1回として、この動作を10～12回繰り返し行います。



運転中に低血糖を来たさないよう 予防をしっかり行いましょう

監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科総括部長

自動車を運転する高齢2型糖尿病患者さんは、とくに低血糖に注意が必要です。運転中に低血糖で意識がなくなれば、大事故になる可能性もあります。高齢者の低血糖は冷や汗や震えなどの症状が出にくく、頭がくらくらする、体がふらふらする、めまい、脱力感など典型的でない症状が起こる場合があることに注意する必要があります。また、車内にはブドウ糖や砂糖、ジュースなどのブドウ糖を含む食品などを常備しましょう。運転中にいつもと違った症状がある場合には、速やかに安全な場所に停車し、糖質を補給して十分な休憩を取りましょう。





白菜と豚肉の昆布煮込み



材料(2人前)

- ◆ 白菜...160g (1/6個強)
- ◆ 豚肉薄切り(赤身)...100g
- ◆ しめじ...30g (1/3パック)
- ◆ 昆布...5g (1枚)
- ◆ 出汁(鰹)...70cc
- ◆ 薄口醤油...4g (小さじ1弱)
- ◆ 濃口醤油...2.5g (小さじ1/2)
- ◆ みりん...5g (小さじ1)

(1人分) カロリー：102kcal 炭水化物：6.4g 塩分：0.8g

- ① 白菜は3～4cm幅のざく切りにします。豚肉は3～4cmの長さに切ります。しめじは石づきを取り、ほぐします。
- ② 鍋に出汁、薄口醤油、濃口醤油、みりんを入れ中火にかけ、豚肉と昆布を加えます。白菜としめじを加え落とし蓋をします。白菜がしんなりしたら、全体に煮汁が回るように混ぜます。昆布を取り出し、細切りにし鍋に戻します。

楽しく脳トレ！数独パズル

楽しく脳トレ！数独パズル

問題21

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

解答21

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

【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。