

すこやかコラム

「生活不活発病について」



○生活不活発病とは

生活が不活発な状態が続くことにより、心身の機能が低下して、動けなくなることをいいます。

○生活不活発病に注意しましょう

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、家の中で過ごすことが多くなっていることと思います。しかし、日中家の中で動かないでいると、徐々に体が動きづらくなって、やがて動けなくなる可能性があります。特に、高齢のかたや持病のあるかたは生活不活発病を起しやすいため、注意が必要です。

○生活不活発病を予防しましょう

生活不活発病を予防するには、生活の中に動きを取り入れることが大切です。横になっているよりも、なるべく座って過ごし、テレビやラジオをつけて、音楽に合わせてからだを動かすのもよいでしょう。人混みを避けた散歩や、空いている時

間帯に買い物へ行くなど、外出することも予防になります。

○歩いて健康システムについて

大河原町では、町内在住の40歳以上のかたを対象に、歩いて健康システムの特集をしています。専用の歩数計を持って日々の歩数を確認しながら歩くことで、よい運動習慣を身につけましょう。生活不活発病の予防にもなりますので、ぜひご参加ください。
※申込用紙は健康推進課保健予防係(役場1階④番窓口)で配布しています。



やったね! 虫歯ゼロ 3歳6か月児健診 (5/14)の結果より



伊藤 翔希さん



門間 結叶さん



熊谷 真優さん



木村 実里さん



水谷 優心さん



大槻 うたさん



米久 巧真さん



高橋 麗矢さん



岩淵 心奈さん



大宮 悠雅さん



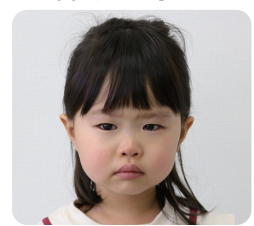
三浦 杏紗さん



新貝 良絆さん



及川 煌喜さん



佐山 綾さん

豆腐ステーキ

1人当たりの栄養価：エネルギー 260kcal カロリー 塩分 1.1g



※写真は1人分

材料 (2人分)

- ・木綿豆腐：約1丁 (300g)
- ・小麦粉：大さじ1
- ・サラダ油：大さじ1
- ・万能ねぎ：2本 (10g)
- ・にんにく：1かけ
- ・まいたけ：1パック (100g)
- ・しめじ：1パック (80g)
- ・サラダ油：大さじ1
- ・薄口しょうゆ：小さじ2
- ・酒：小さじ1
- ・あらびきこしょう：少々

作り方

- ①木綿豆腐は厚みを半分にし4等分にする。キッチンペーパーに包んでしっかり水気を切り、小麦粉をまぶす。
- ②万能ねぎは小口切り、にんにくはみじん切り、まいたけやしめじは食べやすい大きさにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を両面焼き器に盛りつける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りが立つまで炒める。まいたけ、しめじを入れて火が通るまで炒め、Aの調味料を加え、豆腐の上にかける。
- ⑤あらびきこしょうをかけ、万能ねぎを散らす。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

豆腐は水気を十分に切ることで、しっかりとした豆の美味しさを感じることができます。きのこは好みのきのこを入れても美味しくいただけます。 安藤 礼子さん(新田町区)



は つ ら つ 通 信



～フレイル(虚弱)の進行を予防するために～

自粛生活が長期化するにつれ、生活の不活発が問題となってきています。生活不活発により、体や頭の動きが低下し、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりします。

心身の機能が衰えた状態＝フレイル(虚弱)は要介護になる危険が高いと言われています。生活習慣を見直し、フレイルの予防・改善に取り組んでいきましょう！

フ

普段の生活の中で、こまめに体を動かす生活を心がけましょう！

座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。

シ

レベルアップはあせらずに、楽しんで行える運動をこつこつ続けていきましょう。

ラジオ体操や散歩、テレビのコマーシャル中に足踏みなど、体を動かす時間を増やしていきましょう！

イ

1日3食食べていますか？しっかり食べて体力向上！

3食バランスよく食べましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。

ル

ルンルン気分で会話をしましょう♪

お口の周りの筋肉を保つには、おしゃべりも大切です。鼻歌を歌う、早口言葉もおすすめです。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して電話や手紙、メールなどで交流しましょう。



皆さんでフレイルの予防・改善に取り組んでいきましょう！

フレイルについてのご相談は地域包括支援センターまで。

お気軽にご相談ください。



問合せ先 地域包括支援センター

☎0224-51-3480