

筋トレして転倒予防



歩き慣れているはずの道や家の中など、思わぬところで転んでしまうことがあります。転倒の原因は足腰の筋力とバランス力の低下です。筋力が落ちると足が上がりず、つまづきやすくなります。またバランス力が下がると、体勢が崩れたときに立て直せずに転んでしまいます。

日頃から足腰の筋力とバランス力をアップさせる簡単な筋トレを行い、転倒を予防しましょう。

片足立ち

- ①右手で机につかまり、軽く足を開いて背筋を伸ばす。
- ②左手を腰にあて、右足を身体の前に10cmほど上げ2分間保持。左足も同様に。

1日
2セット

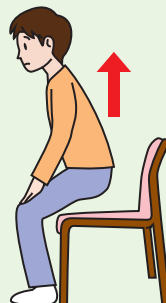


バランス能力アップ

エアいす

- ①いすに浅く腰かけ背筋を伸ばし、両手を太ももの上に置く。
- ②姿勢を崩さないようにしてお尻をいすから少し上げ、10～15秒保持。
- ③転ばないように注意して、ゆっくりといすに座る。

1日
3セット



太ももの筋力アップ

後ろ足上げ

- ①背筋を伸ばして立ち、右足を膝を曲げずに後ろへ上げて3秒保持。
- ②ゆっくり足を戻し、5秒休んで左足も同様に。

1日
4セット



足の後ろとお尻の筋力アップ

転倒によって起こりやすい太もものつけ根の骨折は、高齢の方の場合寝たきりにつながる場合があります。今年一年、元気に過ごせるように、筋トレでコツコツ足腰を鍛えておきましょう。



薬味に注目

料理に少し加えるだけで、食材のうま味を際立たせてくれる「薬味」。

薬味には風味、香り、彩りをアップさせる効果のほか、消化をよくしたり、身体を温めるなどの効能があり、漢方の材料になることからその名前がついたといわれています。



今の季節にオススメなのは**ネギ**。特有のにおいのもと、アリシンは新陳代謝を高め、胃腸の血流をよくするので、冷えや下痢などを改善させます。

ピリッとした辛みのある**大根おろし**。すりおろした時にできる辛み成分、イソチオシアナートには殺菌力や消化をよくする働きがあります。また魚料理などの臭みをやわらげてくれます。



スッキリとした香りの**ユズ**。その香り成分、リモネンなどは食欲や疲労を回復させます。

普段の料理にうまく取り入れて、様々な効能や味の変化を楽しみたいですね。



耳そうじ

スッキリ?

こそばゆい?

「気持ちがいい」と、耳掃除をよくしていませんか？

いらないものとして取りのぞいている耳あか。実は、殺菌作用や皮膚の保護、虫などの進入を防ぐ働きがあります。また、耳の中の小さな細い毛により、耳あかが外へ運び出されるので、頻繁に耳掃除をする必要はありません。

耳を掃除するのは、耳の中に違和感や閉塞感を感じたとき。小指の爪が入るぐらいまでの入り口付近を、細めの綿棒で優しくなでるように掃除する程度でOKです。つい耳の奥まで触りたくなりますが、耳あかを奥に押し込めてしまうので注意しましょう。

正しい方法で安全に耳掃除をしてくださいね。

