

地域包括支援センターだより 8月号

R6.8.1 第170号

暑い日が続き、夏真っ盛りの日々ですが、いかがお過ごしでしょうか？

今月は暑い日乗り切りのための「筋肉貯金」と「筋力・骨量UPのためのレシピ」についてお伝えします。

筋肉は何歳からでも鍛えることができます！

筋肉は鍛えて大きくすることができますが、何歳になっても大きくすることができますと言われています。しかし、いきなり運動を始めても疲れて続かない…ということはありませんか？運動を習慣づけることはなかなか大変なことです。

まずは普段の姿勢や体の使い方から筋肉を意識してみましょう。

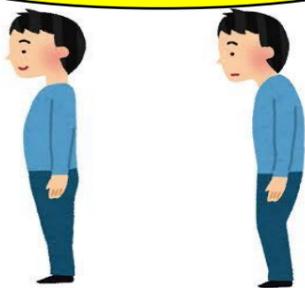
運動を始める前の3ステップ！

座り姿勢を正す！



背すじを伸ばし骨盤を立てて座ることで、足を引き上げるときに使う腸腰筋が鍛えられます。ひざを閉じて座ると、内ももの筋肉も鍛えることができます。

立ち姿勢を正す！



足の裏全体を使って立ち、おへそを引っ込めて骨盤を立てて立ちます。重心がかかとにあれば、自然と目線が上がり背筋が伸びます。

歩き姿勢を正す！



立ち姿勢を整えてから、後ろの足をできるだけ長く地面に残すイメージで歩くのがポイント！おへその奥の辺りに力を入れて体幹・骨盤まわりを意識して歩くと全身の筋肉を使いやすくなります。

筋トシをする習慣のある80歳は、筋トシ習慣のない20歳と同じくらいの筋力があるという結果もあるようです。

日常生活の中でコツコツと筋肉貯金をして体力をつけることで、夏バテにも負けない体を保つことができます。水分補給も忘れずに！

お食事で、筋肉と骨を丈夫に！

筋肉の材料となる栄養素は「たんぱく質」、骨の材料となるのは「カルシウム」があります。たんぱく質は1日50~60g、カルシウムは1日に650~750mg必要だと言われています。食品の種類と量、それぞれに含まれる栄養価は以下となります。牛乳、木綿豆腐はどちらの栄養価も多く含まれていますよ！！

【1日に必要なたんぱく質】

- 牛乳1杯(200ml) …6.6g
- 卵1個(55g) …6.2g
- 豚もも肉(70g) …11.8g
- サケ1切れ(70g) …13.2g
- 木綿豆腐(1/3丁) 100g…7.0g
- 納豆1パック(40g) …6.6g

【1日に必要なカルシウム】

- 牛乳1杯(200ml) …220mg
- 木綿豆腐(1/3丁) 100g…110g
- 小松菜2束(100g) …170mg
- しらす干し大さじ1杯(15g) …78mg
- チーズ(スライス2枚) 20g…132mg

筋力・骨量UPのための簡単レシピ！

【トマトのさっぱりジャコサラダ】

- トマト大1個をひと口大にカットし、お皿に盛る。
- しらす干しを大さじ1杯上からかける。
- お好みのドレッシングをかけて完成！！
*ドレッシングはポン酢や、青じそドレッシング、玉ねぎドレッシングなどの酸味の効いたものがよく合います。青じそや青ネギを散らしても◎



【ピザ風トースト】

- 食パンにケチャップをぬり、ツナ缶を1/3ほどのせる。
- ピーマンは細切り、ミニトマトは半分にカットし、のせる。
- 上からとろけるチーズをのせて、トースターで5分程度焼いたら出来上がり！！
*ツナ缶の代わりにさば缶やハムでもおいしいです。

毎日取り入れるための楽チン食材！

【おやつで補給】
チーズや小魚

【パカッと食材でOK】



認知症になっても 安心して暮らせる町「愛別町」を目指して

令和6年度

認知症講演会

～認知症の人と共に暮らすまちづくり研修会～

令和6年8月28日（水）

13:30～15:30

会場：蔵ら



講話

『認知症の人の思いと家族の思い』
北海道認知症の人を支える家族の会

◎事務局長（キャラバンメイト）

西村敏子 氏

◎認知症の方ご本人 はるちゃん 氏

竹内瑠璃子 氏

体験発表

認知症の方のご家族

◎竹内 真一 氏

申込先

愛別町地域包括支援センター
電話 6-4771（直通）

締め切り
8/21（水）

家族の会の方や、ご本人・ご家族の声を
聞くことができる貴重な講演会となります！
ぜひみなさんのご参加をお待ちしています！

※参加された方は愛別町認知症サポーター名簿に登録させていただきます。

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆
月1回 月曜日 14時～15時 蔵らで開催中

8月は
「26日」です

☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「チャレンジ小学4年生！」です。

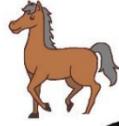
小学校は夏休み。お孫さんの宿題にチャレンジしてみませんか？



☆次の慣用語の（ ）には体の一部が入ります。意味が合うように答えましょう。

- ①（ ）がすべる……ついうっかり言うこと 
- ②（ ）がおどる……気持ちがわくわくする
- ③（ ）が棒になる……長い時間歩いたり、立っていたりして足がつっぱる
- ④（ ）から手が出る……ほしくてたまらない様子
- ⑤（ ）につく……人のふるまいなどがうっとうしく感じられる
- ⑥（ ）をもつ……対立しているものの一方の味方をする
- ⑦（ ）が高い……ほこらしい気持ちになる 
- ⑧（ ）から火が出る……はすかしすぎて顔が真っ赤になること
- ⑨（ ）が地につかない……緊張や興奮のため心がおちつかない

☆次の慣用語の（ ）には動物の名前が入ります。右の口から選んで意味が合うように答えましょう。

- ①（ ）の一声……有力者の一言 
- ②（ ）が合う……気がよく合う
- ③（ ）の仲……非常に仲が悪いこと 
- ④（ ）のひたい……場所のせまいところ
- ⑤（ ）のなみだ……ごくわずかなもの
- ⑥（ ）も食わない……まったく相手にされないこと
- ⑦（ ）のねいり……ねむっているふり 

- ・馬
- ・ねこ
- ・犬
- ・すずめ
- ・たぬき
- ・つる
- ・犬猿

【介護予防チャレンジルーム 7月号の答え】

「これなんて読むの？めずらしい名字クイズ」

- ①（カ）りんごさん ②（ク）わたぬきさん ③（サ）あきないさん ④（キ）ふづきさん
- ⑤（シ）ほとぎさん ⑥（ウ）たかなしさん ⑦（イ）きららさん ⑧（ア）ふたばさん
- ⑨（エ）やまなしさん ⑩（オ）かまどさん ⑪（コ）せかいさん ⑫（ケ）さえもんさぶろうさん

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771（直通）