

栄養だより

2022年11月
荻野病院
栄養課

No. 16

季節の変わり目になり、朝晩は特に冷え込むようになりましたね。気温も下がり、家の中にいる時間が多くなると活動量が低くなりがちです。運動は身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。健康管理をしながら、適度に運動も取り入れていきましょう。



運動に取り組むメリット

○フレイル予防

フレイルは、高齢になり社会的つながりが少なくなり、体や心の働きも弱くなってしまふ状態のことを指します。外出の機会を増やす、室内でできる軽い運動なども取り入れるなどし、活動量を上げて心身ともに健康の維持に努めましょう。

○認知症予防

認知症を予防する方法として、有酸素運動が効果的と言われています。ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、全身の血流が良くなり酸素や栄養が脳にしっかり届きます。また、筋肉を動かすことで脳の前頭葉が活性化されると言われています。

○筋肉量維持による転倒防止

筋力低下が進行すると、頻繁につまずいたり、支えがないと自力で立ち上がれなかったりします。そうならないためにも積極的に体を動かすことが大切です。



無理のない運動を取り入れよう

厚生労働省の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、健康づくりのための指標として、「+10（プラス・テン）」という言葉が用いられています。いつもの身体活動や運動に加えて10分間多く身体を動かそうという取り組みです。まずは、生活の中で今よりも少し身体活動を増やしてみましょう。

【例】

- ・ラジオ体操
- ・スクワット運動
- ・かかとの上げ下げ
- ・歩いて買い物へ行く
- ・ストレッチ（アキレス腱伸ばし、首・肩回し、背伸び）
- ・掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かす



季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎温玉とろろしらす丼
- ◎味噌汁
- ◎豚小間団子となすの煮物
- ◎葱のマリネ

エネルギー：542kcal
たんぱく質：29.3g
塩分：1.8g



管理栄養士が
作りました