



ロコモティブシンドローム

「ロコモ」を知っていますか!?

ロコモとは、**ロコモティブシンドローム**の略称で、日本語では「運動器症候群」と言います。骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えてきている状態を指し、つまずきやすかったり、膝が痛いのがロコモの兆しです。このような症状をそのままにしておくと、「要介護」なる恐れがあります。いつまでも元気に自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防することが重要です。

アクティブガイドではロコモ予防として普段の生活に**10分**の運動をプラスすることを勧めています。+10によって「**死亡のリスクを3%**」「**生活習慣病発症を4%**」「**ガン発症を3%**」「**ロコモ・認知症の発症を9%**」低下させることが可能であることがわかっています。

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳~64歳 **プラス・テン +10で目指そう!** 65歳以上

元気にからだを動かしましょう。 **1日60分!** **じっとしていません!** **1日40分!**

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

ポイント —安全のために— **注意**

誤ったやり方で体を動かすと、思わぬ事故やけがに繋がるので、注意しましょう

- 体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- 体調が悪いときは無理をしない
- 病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を
- チェックをしてから運動しましょう!

一日の中でどこでプラス・テンができるでしょうか? 具体的な増やし方を次に紹介します。

自宅でできる! プラステン7ヶ条

1. 自転車や徒歩で移動する
2. 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ
3. 歩幅を広くして、速く歩く
4. テレビのCMの度に立ち上がってその場で足踏み
5. 椅子に座る時は背もたれを使わず姿勢を正す
6. 立ち上がる時は勢いをつけずに足の力で
7. お茶が飲みたくなった時など、人に頼まずに自分で積極的に動く

だんだんと暖かくなってきて、運動しやすい季節になってきました。今まであまり運動をしていなかった人も、この機会に身体を動かして、心も身体も元気になりましょう!!



端午の節句



5月5日は端午の節句ですね。基本的に…東日本→柏餅 西日本→ちまき 他にも…

端午の節句にはちまきや柏餅を食べる方も多いと思います。実は、端午の節句の食べ物は地域によって違いがあるようです。土地の風土を色濃く反映した和菓子は、長い歳月をかけて伝えられてきた大切な食文化の一つです。

ご縁のある土地のお菓子をご家族や周りの方たちにも広めてほしいと思います。

北海道、青森：べこ餅
長崎、佐賀：鯉生菓子
徳島：麦団子
宮崎：鯨ようかん
鹿児島、宮崎、熊本：あくまき

今月の旬



いちごには、ビタミンCや赤色の色素であるポリフェノール的一种、アントシアニンが多く含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復に、アントシアニンは眼精疲労回復や活性酸素の減少、がん予防にも効果があると言われています。

いちごの発がん予防機能に関してはヒト介入試験や疫学的研究も行われており、Helserらは、いちご果汁を添加した食事がヒトでのニトロソアミノ酸（発がん物質）の生成を抑えることを報告しています。また、Chungらは、ヒトによるイチゴの摂取は発がん物質、N-ニトロソジメチルアミンの体内での生成を軽減することを報告しています。

このように、いちごの持つ発がん予防作用は研究によって徐々に明らかになってきています。

作ってみよう

いちごミルクゼリー

- 作り方
- 材料 (1人分)
- ・アガー 15g
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・水 100ml
 - ・牛乳 500ml
 - ・いちご 5粒分
 - ・いちごソース 適量

- ① 鍋にアガーと砂糖を入れて、泡だて器でかき混ぜます。少しずつ水を加えながら泡だて器でよく混ぜ、弱火で完全に溶けるまで加熱します。
- ② 温めた牛乳を少しずつ加え、泡だて器で混ぜたら火からおろします。型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ③ ②のミルクゼリーを食べやすい大きさに切ってグラスにわけ、いちごソース、刻んだいちごを乗せます。



アガーを使った料理は、「つるっ」と飲み込めるので、食欲が出ない時にもオススメです♪とろみ剤として飲み込むことが難しい人も使用されています。固まりにくくなるので、煮沸させすぎには注意してくださいね。