

10月



ハロウィンと簡単な運動



10月31日といえばハロウィンですね。ハロウィンはヨーロッパを発祥とする祭りです。元々は秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事です。下のハロウィンにまつわるクイズにぜひ挑戦してみてくださいね！

ハロウィंकイズ

- ①ハロウィンにあまり使われない色はどれ？
A：白 B：黒 C：オレンジ
- ②ジャック・オー・ランタンは本来は何の野菜で作られていた？
A：にんじん B：キャベツ C：カブ
- ③ハロウィンに飲まれる飲み物の定番は？
A：アップルサイダー B：コーラ C：レモネード

クイズの答えは右下にあります。あとで答え合わせしてみてくださいね。



材料 (2人分)

- ・小松菜 80g
- ・エリンギ 2本
- ・ベーコン 30g
- ・卵 2個
- ・マヨネーズ 大2
- ・有塩バター 10g

- (A)
- ・醤油 大1/2
 - ・塩胡椒 少々



方法

- ①小松菜は3cm幅、エリンギは一口大、ベーコンは1cmに切る。
- ②ボウルに卵を割り溶きほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③中火に熱したフライパンに、バターを溶かし、①を加えて小松菜がしんなりするまで炒める。
- ④(A)を入れて軽く炒め、更に②をまわし入れて箸で素早く混ぜ、卵に火が通ったらお皿に盛り付けて完成。

秋の味覚、きのこ！
きのこはどんな食材とも相性がいい上、低カロリーです。それに加えて、ビタミンB群・ビタミンDなどのビタミン類やカリウムなどのミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。



旬のエリンギを食べよう

ふわふわ卵とエリンギのバター醤油炒め

運動の種類と効果



最近は涼しくなり、運動のしやすい季節になりました。無理の範囲で体を動かし、健康を維持しましょう！高齢者向けの運動やレクリエーションで施設などで実際によく行われているものをいくつか紹介します。

・全身を使う

誰かに新聞紙を広げて持ってもらいます。新聞紙の目の前に立ち、それに向かってパンチやキックをして破るゲームがあります。思い切って破ることでストレス発散と全身運動を兼ねており、また新聞紙に集中することで注意力を養えます。

・体幹を鍛える

床に大小いくつかの得点を書かれた紙を置き、その上に風船をキックしながら乗せていきます。足で蹴ることで下半身にはもちろん、床上の紙の的を狙うためバランス機能を高める効果も期待できます。

・下肢の機能を維持する

幼稚園や保育園でもよく遊んだ、足を使ったじゃんけんは高齢者の下肢機能維持に大変役に立ちます。足を揃えるのがグー、左右に開くのがパー、前後に開くのをチョキといったように下半身を動かし、筋力低下を予防します。

他にも、水中ウォーキングや筋力トレーニング、バランス訓練、ストレッチ、ウォーキングなどがおすすめです。

運動の効果

運動には、たくさんの良い効果があります。筋力が向上し、転倒や骨折などケガの予防に役立ちます。血流がよくなるため内臓の働きも活性化するため食欲が増進し、腸内環境が良くなって免疫力が高まります。生活習慣病をはじめとした、各種の疾患の予防にもつながります。また脳に適度な刺激を与えることで、もの忘れを防ぎ、精神を安定させる効果もあります。介護が必要になる原因の1位が病気、2位が認知症です。寝たきりにならないためには原因の排除が大切、そのためにも定期的な運動の習慣はとても重要なのです。

高齢になると、筋力や免疫力などあらゆる身体機能が低下していきますが、その予防には運動やレクリエーションが1番です。ポイントは継続させること。そのためには体力に合わせた無理のないメニュー作りが大切になります。紹介した運動の他にも、たくさんのバリエーションがありますので、自分の体力や得意なことを考えながらぜひ試してみてください。サークルや教室など定期的に仲間で行うと運動が習慣になりやすく、楽しいですよ。

クイズの答え

- ①… A オレンジは豊かな収穫を表す縁起の良い色で、黒は闇や死を意味する色です。
- ②… C ジャックは道に転がっていたカブをくり抜き、中に火の魂を入れてランタンの代わりにしていました。
- ③… A 古代ローマ帝国と古代ケルト人の風習が混ざり、ハロウィンにりんごの飲み物を飲むようになったとされています。