



いきいき介護



自宅でできる体力づくり

新型コロナウイルス感染症の拡大で外出を控えている方も多いと思いますが、自宅でも体を動かすことを意識し、体力・筋力の維持を心掛けてください。



1 「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を前に上げ、「5・6・7・8」で元の位置へ

2 「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を横に上げ、「5・6・7・8」で元の位置へ

3 足の裏がしっかり床に着くよう座り、「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がり、「5・6・7・8」でゆっくり座る

自分の体力に合わせたおもりを使いゆっくりと手足を動かしてください



6 「1・2・3・4」右足を横に上げ、「5・6・7・8」で元の位置へ ※10回終わったら左足

5 「1・2・3・4」右足を後ろに上げ、「5・6・7・8」で元の位置へ ※10回終わったら左足

4 「1・2・3・4」で右膝を伸ばし、つま先はしっかり自分の方に向けて「5・6・7・8」で元の位置へ ※10回終わったら左足

週1回以上の継続が効果的。筋力がつくと転倒しにくい体になり、骨折や寝たきりになることを防げます。

健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281

移動献血



5月12日(火)
9:30~11:15
12:30~15:30
クリスタルアージュ

400mL 献血の基準

- [年齢] 男性17~69歳・女性18~69歳 ※65歳以上の方は60~64歳の間に献血経験のある方に限ります。
- [体重] 男女とも50kg以上
- [献血間隔] 男性12週間以上・女性16週間以上
- [総献血量] 過去12か月に 男性1200mL以内・女性800mL以内

『命をつなぐ献血』にご協力を

健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! 「2020年、受動喫煙のない社会を目指して ~たばこの煙から子ども達をまもろう~」 2020年禁煙週間(5月31日~6月6日)テーマ

たばこは、喫煙をしない周囲の方の健康にも大きな影響を与えます。特に、成長過程の子どもへの影響が大きいということもあり、4月1日から学校や児童福祉施設等では敷地内が完全禁煙になりました。

禁煙に 取り組んでみませんか?

喫煙の影響

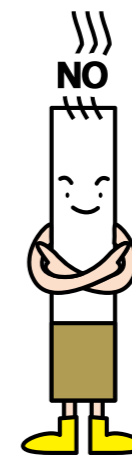
- がん(肺や喉など)
- 循環器の病気 (心筋梗塞や狭心症、脳血管疾患など)
- 消化器への影響 (胃潰瘍や十二指腸潰瘍、食欲不振など)
- 妊娠中の合併症
- 免疫機能の低下

禁煙の効果

- せき 咳やたんが少なくなった
- 胃腸の調子が良くなった
- 血圧が下がった

その他症状が改善されることも

医療保険が使える禁煙外来もありますので詳しくはお問い合わせください。



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

recipe

鮭のホイル焼き

(1人分)エネルギー136kcal 塩分0.8g

【材料(4人分)】

- 鮭 …………… 240g
- 塩 …………… 2g
- 酒 …………… 大さじ1・1/3
- ブロッコリー … 100g
- ぶなしめじ …… 100g
- ピザ用チーズ … 40g



【作り方】

- ①鮭は2切れずつに切って塩・酒をふる。
- ②しめじとブロッコリーは小房に分ける。
- ③アルミホイルを大きめに切って鮭・しめじ・ブロッコリー・チーズの順に重ね、しっかり包む。
- ④フライパンに③を並べ水を張り、ふたをして20分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤フライパンから取り出し、皿に盛る。

からだに良い食事のポイント

- 食事はバランス良く 魚や肉、野菜、果物、海藻、豆類などを組み合わせ、バランス良く食事をするのが大切です。
- 塩分は控えめに 過度な塩分摂取は生活習慣病の原因になります。上手に塩分を抑えて、美味しく食事を楽しみましょう。

「生活習慣病予防のための減塩レシピ」

を作成しました

日々の健康作りにお役立てください。



市ホームページでも見れます



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

毎月19日は食育の日