



♪ リズム体操② ♪

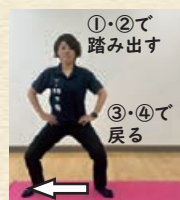
前回に続き、今回もリズム体操をご紹介します。今回は、下半身の筋トレも入っています。有酸素運動をしながら筋トレも行い、体力・筋力の低下を予防していきましょう。前回の動きと組み合わせて頂いても良いですし、音楽に合わせて行っても楽しく出来ると思います。楽しく体を動かしていきましょう♪



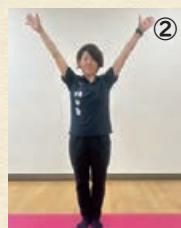
動画で健康体操を
ご覧いただけます。



Step 1
片手を挙げる



Step 6
右に1歩踏み出す



Step 2
反対の手も挙げる



Step 7
左に1歩踏み出す



Step 3
両手を前でクロス



Step 8
Step 6・7を
再度繰り返す



Step 4
両手を開く



Step 9
8歩元気に歩く



Step 5
中腰になり両手で太ももを3回叩いたら戻って手拍子

ひとこと

横に踏み出す時はつま先より膝が前に出ないように気を付けましょう。膝に不安がある方は体重をかけずに、足を横に出して戻す形でも良いです。

病院コラム 医療の現場から

夏バテ防止の食事

諏訪中央病院 管理栄養士 加賀見裕子



夏場は気温や湿度が高くなることで自律神経が乱れ、疲れがとれない、体がだるい、食欲がわかない等、体調不良を感じる事が多い季節。1日の食事回数が減ってしまったり、間食のようなもので簡単に済ませていませんか？食事のポイントを抑えて元気に夏を乗り切りましょう。

① 夏バテ予防に効果的な栄養素とおすすめ食材

ビタミンB群

夏は糖質に食事が偏りがち。ビタミンB群は糖質をエネルギーとして変換し、疲労回復に効果のある栄養素です。

おすすめ 豚肉、青魚、鰻、卵、大豆等

タンパク質

タンパク質の摂取不足は、身体の筋肉量減少、基礎代謝の低下を招き、体力の低下や冷え性につながります。

おすすめ 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等

クエン酸

胃酸の働きを助けて食欲を増進する効果、タンパク質の消化を促す働き、乳酸の分解を促し、新陳代謝を活発にする役割があります。

おすすめ 梅干、柑橘類、キウイ、酢等

② 注意したい食事のとり方

● 食事の温度

冷たい物中心の食事では胃腸の動きが弱まり食欲が低下します。夏でも温かい食べ物を意識的に摂るようにしましょう。

● 食事は3回/日、バランスを整える

主食(ご飯・麺等)、主菜(肉・魚・卵等)、副菜(野菜・海藻類等)を意識して揃えることで、必要な栄養素・水分を確保できます。

● こまめな水分補給

基本的には水やお茶の水分補給で問題ありません。スポーツドリンクを飲む目安は下着を変えたくらい汗をかいた時です。水分補給は1日に8~10回意識して摂りましょう。

今回おすすめした食品はご病気によってはあまり食べ過ぎない方が良いでしょう。心配な方はかかりつけの先生や栄養士にご相談ください。