笑顔で８０　広陵２１

健康寿命を男女の平均寿命である８０歳に近づけることを目標にして、広陵町の健康づくり計画のなかで、住民の方から提案されたキーワードから導き出したキャッチフレーズです。
広陵町住民が、イキイキとした人生を営むことを目指す様子を盛り込んだ名称で、町民の方と一緒に健康づくり事業を展開していきます。
お問い合わせ先　保健センター　電話（５５）６８８７

国保中央病院だより

健康寿命を延ばすために ロコモチェックをしましょう

整形外科　**小野　浩史**

介護保険が導入されて後、要介護認定を受ける人は年々増えています。介護が必要となる人、寝たきりとなる人の原因で最も多いのが関節の障がいや骨折です。

ロコモティブシンドローム、略してロコモとは高齢で骨・関節・筋肉が衰えて、立つ・歩く動作が困難になり介護が必要となる状態やその可能性のある状態をいいます。誰でも加齢とともにロコモのリスクが高まるものなので、早めにロコモを発見し対策を始めることで健康寿命を伸ばしましょう。

ロコモを発見するには次のロコチェック７項目を調べ、一つでも思い当たればロコモの可能性があります。

① ２Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
② 家のやや重い仕事（掃除機の使用）が困難
③ 家の中でつまずいたり滑ったりする
④ 片脚立ちで靴下がはけない
⑤ 階段を上がるのに手すりが必要
⑥ 横断歩道を青信号で渡りきれない
⑦ 15分続けて歩けない

ロコモの原因で多いのは骨粗鬆症、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症などで、これらは整形外科での治療が必要です。明らかな病気がないロコモ高齢者の歩行能力改善には、ロコモーショントレーニング（ロコトレ）が有効です。ロコトレ１は、開眼片脚立ちを左右１分間ずつ行います。転倒しないように必ずつかまるものがあるところで、足は床に着かない程度に軽く上げます。ロコトレ２は、椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくり軽く下ろし、座らずに途中で膝を伸ばし立ち上がるスクワット運動を５～６回行います。安全のため椅子やソファーの前で、膝がつま先より前に出ないように行います。ロコトレは２つとも１日３回行いましょう。この他にも、散歩や水泳などの運動も有効です。今の生活より少し運動量を増やして、運動をする習慣を身につけ健康寿命を延ばすように努力しましょう。

ひまわり栄養教室より

ひまわりレシピ

ひまわり栄養教室とは

栄養を中心とした健康上の知識の習得や調理の実践を、主体的（自主的）にすすめているグループです。今回は、若い方にも豆を食べていただけるように考えた、フライパンで手軽にできるメニューを紹介します。

豆入り和風ミートローフ（2人分）

【材料と分量の表】

材料	分量	材料	分量
豚ひき肉	150g	パン粉	大さじ4
ねぎ	1/4本	牛乳	大さじ2
ミックスビーンズ（ドライパック50g）	1袋	みそ	小さじ2
横に添える　青じそ	4枚		
横に添える　ミニトマト	2個		

1人分の栄養価	エネルギー（kcal）	塩分（g）
	277	1.0

＊　作　り　方　＊

① ねぎはみじん切りにする。パン粉は牛乳を加えてふやかす。
② ボウルにひき肉、①、みそを加えてよく練り混ぜ、ミックスビーンズを加えて混ぜる。アルミ箔に包み、形を整える。
③ フライパンに②を入れ、水を高さ1/3くらいまで加える。ふたをして中火で20分間ほど蒸し煮にする。（途中で水分がなくなったら、水を適宜加える。）
水分がほとんどなくなったら火を止め、10分程蒸らす。
④ アルミ箔をはがして食べやすく切り、器に盛る。青じそ、半分に切ったミニトマトを添える。

♪豆の栄養♪

豆には、細胞やホルモンなど体をつくるのに必要なたんぱく質と、便秘改善や大腸がんを予防する働きのある食物繊維が豊富に含まれています。他にも糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンB1などのビタミンも豊富に含まれています。

しかし年々、日本人の豆の摂取量は減少しています。このレシピで使う豆のように、すぐに調理できるものも登場していますので、積極的に食べるように心がけましょう。

中に入れる豆を、水煮大豆や枝豆など他の豆に替えてOKです。