



冬に負けない免疫力づくり



これから本格的に訪れる寒い冬！今年の冬はインフルエンザや新型コロナウイルスなど、気になることがたくさんあると思います。こんな時期だからこそ、毎日の適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠など免疫力を高めてウイルスに負けない身体づくりを心掛けましょう。

問い合わせ先

町福祉センター 健康福祉課
☎710-8286 (直)



お家トレーニング第2弾！

6月号に引き続き、お家トレーニング第2弾として町内にある「加野病院リハビリセンター」のトレーナーや、理学療法士からお家でできる簡単な体操を教えてくださいました。

町職員で実際にやってみたところ、簡単と思いきや、意識しながら体を伸ばすと「効くう〜！」と、つい声が漏れてしまうような場面もありました。体操の一部を紹介しますので、みなさんもぜひ、やってみてください。年末も元気に過ごして、1年を締めくくりましょう。



「お家で体操」のダウンロードはこちら！ もしくは「加野病院 お家で体操」で検索

レベル1

タオルを使う腹筋運動

効果

- 尿漏れの改善
- 骨盤底筋のゆるみを改善

- ①椅子に丸めたハンドタオルを置き、タオルの上に座る。
- ②息を吸ってお腹を膨らませて、息を吐きながらへこませる。



▲健康福祉課 黒川

レベル2

タオルを使う腕のばし運動

効果

- 猫背の改善

- ①タオルを持ち、椅子に腰かける。
- ②タオルを肩幅の長さに持ち、両腕を伸ばしてまっすぐ持ち上げる。
- ③息を吐きながら首の後ろにタオルを下ろし、肩甲骨を寄せる。



▲健康福祉課 森

レベル3

胸・腹筋のストレッチ

効果

- 肩・背中こりの解消
- 肋骨周りの筋肉をほぐし、深い呼吸を促す

- ①背筋を伸ばし、片手を頭の後ろにあてる。
- ②息を吐きながらひじを上に向けることを意識して、身体を真横に傾ける。



▲健康福祉課 井ノ上



- ③～④
手を後ろで組み、組んだ腕を身体から徐々に離す。無理のない範囲で、ゆっくりとすることがポイントです。

● バランス食で免疫アップ! ●

免疫力を上げるためには、日ごろから体全体の栄養状態を整えておくことが大切です。

栄養成分は互いに連携してその役割を果たすため、毎食バランスよく食べましょう。

★主食(ごはん・パンなど)

★主菜(肉・魚など) ★副菜(野菜・きのこなど)

1日1回、乳製品やフルーツを食べましょう。ゆっくりよく噛むことや、温かい食事でも消化を高めるために有効です。

心も体もあたたまる郷土料理「だぶ」

季節の根野菜を使った具沢山で醤油味のとろみ汁です。たんぱく質や食物繊維もたっぷり！ごはん添えて食事のバランスを調えましょう。

【材料】 2～4人分

- 鶏肉 30g ○厚揚げ 20g ○大根 30g
- 人参 20g (1/6本) ○里芋 80g (2個)
- 干椎茸 6g (3個) ○ごぼう 20g (1/8本)
- こんにゃく 20g ○だし昆布 5cm×5cm
- 水(干椎茸の戻し汁と合わせて) 400ml
- うす口醤油 小さじ2/3 ○片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ1 ○小葱 少々 ○生姜 少々

【作り方】

- ①材料はすべて1cmの角切りにする。
- ②鍋にだし昆布、干椎茸の戻し汁、水、食材を入れ、火が通るまで煮る。
- ③うす口醤油で味付けて、最後に水溶き片栗粉を入れ混ぜながら、1度沸騰させとろみがついたら火を止める。
- ④椀に盛り、おろし生姜、ねぎを散らして完成。



(メニュー監修：新宮町食生活改善推進会)