



《 室内運動 》

2016年8月5日(金)10:00~11:00 当院2階スタジオにて。参加者は9名でした。

毎日、暑い日が続きますね。歩の会でも毎月お散歩会をやっていますが、暑い中歩くのは・・・(汗)ということで、今月は室内運動を実施しました。

みなさん暑い中、クリニックまで来られて、クーラーの効いたスタジオに入って「ふう～」と一息。「暑いね～」しか言葉が出てきませんね。

みなさんそろったところで運動もスタート！まずはストレッチをして全身を伸ばします。

ストレッチは時間をかけてゆっくり伸ばすと効果的です。筋肉は20~30秒かけて伸ばすとゆっくり伸びてきます。1つのストレッチに深呼吸を2~3回するのを目安に時間をかけて伸ばしましょう。

反動をつけたり、痛いほど伸ばすと筋肉は縮む性質があるので、気持ちよく伸ばすことがポイントです。

次はリズム体操！音楽に合わせて体をリズムカルに動かしていきます。

最初は音楽のテンポになかなか合いませんでしたが、次第に手足がリズムカルに動いてきましたね。

少し時間がたつと、息が上がって体が温まってきます。10分が過ぎるころには汗がじんわりにじんできましたね。

これが有酸素運動の効果です。このまま続けていくとさらに脂肪燃焼の時間に入っていくので、普段のウォーキングなどの有酸素運動はできたら20~30分継続すると効果バツグンです。

ここで水分補給！運動中はこまめに水分補給をしましょうね。

次は筋肉の運動をしました。

レジスタンス運動ともいわれる、いわゆる筋トレです。

膝伸ばしやスクワットなど4種類をやりました。10回ずつやってみましたが、筋肉にじわっと効いてくるのがわかりましたね。筋肉は年齢を重ねるごとにだんだん細く弱くなっていきます。ほうっておくと歩くことや立ち上がることが困難になってきます。いつまでも自分の足で元気に出かけられるように、特に足の筋肉を鍛えておくことは大事ですね。

最後は、風船バレーをしました。椅子に座りながらでしたが、片手にうちわを持って、風船を打ち合いました。いざ自分のところに風船が飛んできるとあたふた(笑)思うように風船が飛んでいかず何度もうちわを当てます。時にはうちわを仰いで風で風船を誘導します。途中からは風船が2つ！あっちやこっちや、どこから風船が飛んできかわかりません。「わー」「きゃー」と盛り上がりましたね。そんなこんなで1時間の運動は終了しました。普段、よく運動している人も暑い時期は運動量が減ることも多いのではないのでしょうか？暑い時期のウォーキングは熱中症の危険もあるのであまりおすすめできません。そんなときはクーラーを効かせたお部屋でストレッチや筋トレなど、室内でもできる運動はいかがでしょうか。いろいろな種類の運動をして、より体の動きをよくしていきましょう。まだまだ暑い日が続きます、体調管理をしっかりして元気に夏を過ごしましょう。

(文責：運動指導士 守田)



《 調理実習 》

2016年8月9日(火)に第138回調理実習を開催し、7名の方に参加していただきました。

<メニュー> 夏野菜のあっさり冷しゃぶ、オクラと山芋のココット焼き、トマトのファルシー、甘酒豆乳ゼリー、雑穀米ごはん(おかず・デザートのみ246kcal・塩分2.2g)

<参加者の感想>

豚肉に片栗粉を振ることで口触りがよくて美味しかった。そうめん瓜は珍しい食材だった。いろいろと活用できそう。オクラを温かい状態で食べるのは新しい食べ方だった。手がかからないしおしゃべり。味も美味しかった。早速作ってみたい。薄味で美味しくできた。彩りがきれい。手間がかかるが上品でお客さんのときにも良い。砂糖の甘さではなく、優しい甘さで美味しかった。などの感想をいただきました。

今回は夏バテ予防を目的にビタミン、ミネラルがしっかり取れて、あっさり食べられるメニューにしてみました。

夏に出回るそうめん瓜を使ってみましたが、珍しい食材で初めて目にする方もいらっしゃいました。見たことはあるけれど実際どのように料理したらよいか知らない方も多いと思います。いろいろな珍しい食材も取り入れつつ、季節の料理をこれからも作っていきこうと思っていますので、是非、皆様も一度調理実習にご参加ください。次回はさんまの焼きコロケの予定です。

(文責：管理栄養士 垣田)



<<調理実習のご案内>>

日時：9月5日(火)6日(水)
 場所：クリニック2階
 時間：10:00~13:00
 料金：2500円+集団栄養指導料
 9月の献立「さんまの焼きコロケ」
 ※要予約

<<1型調理実習のご案内>>

日時：9月25日(日)26日(月)
 内容：クリニック2階
 時間：9:30~13:00
 場所：クリニック2階
 料金：20歳未満300円、20歳以上1000円 プラス 集団栄養指導料
 締切：9月16日(金) ※要予約

<<バスハイクのご案内>>

日時：10月5日(水)
 集合：8:15 クリニック
 行先：柳川
 参加費：会員6500円 非会員7000円
 定員：先着40名(歩の会会員優先)
 締切：9月27日(火) ※要予約