

2018年 愛コープ  
ご利用者の皆様へ  
10月のおたより

ホームページアドレス

[www.i-coop-npo.org](http://www.i-coop-npo.org)

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

台風、地震と大変な被害でしたね。

今月のテーマは『**身体活動**』です。身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営みのことです。身体活動＝運動＋生活活動（運動以外のものをいい、職業や家事活動などです。）

**身体活動を増やすといいことがあります！！**

- ・循環器疾患（心臓病や脳卒中等）・糖尿病・がんといった生活習慣病、ロコモティブシンドローム（骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態）や認知症等を発生するリスクを下げるすることができます。
- ・高齢者においては、積極的に身体を動かすことで自立した生活をより長く送ることができます。
- ・気分転換やストレス解消につながります。

**65歳以上の方は意識して40分は身体を動かしましょう**

横になったままや座ったままでなければ、どんな動きでも良いです。

- ・ラジオ体操をする
- ・立って足踏みをする
- ・椅子に座らず立ったままテレビをみる
- ・椅子や壁をつかって軽いスクワットをする
- ・椅子からの立ち上がりを回数を決めて行う
- ・自分で窓や雨戸を開けて空気の入替えをする
- ・トイレに行くときは遠回りしてできるだけ歩く歩数を意識する
- ・手や足を回したり、グーチョキパーをするなど手首、足首の関節を回したりするなど



**安全のため**

誤ったやり方で身体を動かすと思わぬ事故や怪我につながるので注意が必要です。

◎身体を動かす時間は少しずつ増やしていく。

◎体調が悪い時は無理をしない。

◎病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談する。

自分なりにできる運動を取り入れ、いつまでも元気で寝たきりにならないように頑張りましょう。



**10月の簡単レシピ**

**～筋肉をつける！～**



**ささみとチーズの  
油揚げ巾着**



材料（2人分）

- ・ささみ 4本
- ・とろけるチーズ 30g
- ・油揚げ 4枚
- ・楊枝 8本

- ・塩、コショウ、酒
- ・揚げ油 適量

**作り方**

1. ささみを一口大に切る
2. 切ったささみに塩、コショウ、酒を振りかけ揉みこんでおく。
3. 揚げを半分に切り、袋状になるように丁寧に中をはがしておく。
4. 揚げの中に味をつけたささみとチーズを入れ、楊枝で切り口を縫うようにとめる。
5. 油で鶏肉に火が通る程度に揚げる。  
揚がったら油を切って出来上がり。

