

♪ ずっと福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

梅雨の時期もそろそろ終わりに近づき夏本番がやってきそうですね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年はいちこちで梅雨時期ですが猛暑となっています。今年も昨年を超える暑さとなりそうですのでしっかり飲み物を飲んだり、睡眠、食事を摂り熱中症などには十分気を付けながらお過ごしくださいね。
さて、今回のテーマは健康寿命を延ばす第三弾「骨活」についてです。今回は「人生100年時代の健康寿命を延ばす…晋遊舎ムック」を参考文献にしながらお話ししたいと思います。

骨活編

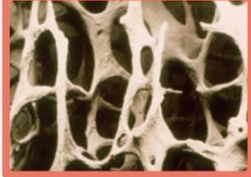
骨は体を支え、動かすための「屋台骨」です。生後、成長とともに大きくなる骨も、20代をピークに徐々に衰えていきます。加齢や不適切な生活習慣などによって骨がもろく弱くなり、折れやすくなるのが骨粗しょう症。骨の健康には適度な運動で骨を刺激する、カルシウムを中心としたバランスのよい食事を摂るなどの「骨活」が重要。早いうちから始めれば、いつまでも元気な骨の保持に役立ちます。

いくつになっても骨は若返る！！

骨が元気であれば、いろいろな若返り効果があります！！



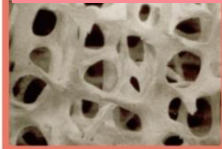
骨粗しょう症さんの骨



「すが入っている」ようにスカスカな骨は、少しの刺激でも骨折のリスクが高まります。



健康な人の骨



正常な骨は、みっちり詰まり密度が高い状態です。



若返り効果3つ

- ① 内臓や血液も元気になる
(肋骨は肺や心臓などを囲んで守っています)
- ② 肌のハリや姿勢が復活
(最近の研究で、足腰などの骨を刺激すると、その骨だけでなく、全身の筋肉が増えて肌も若返るという効果が分かってきたようです)
- ③ 記憶力や免疫力もアップ！
(刺激によって骨が放出するオステオカルシンと言うホルモンには、記憶力を高めたり、免疫機能をアップする効果があり、別名若返りホルモンとも言うそうです)

肋骨を強化！！

毎日コツコツ、骨を刺激しましょう

フーフー息吹き

両手で顔の前に紙を広げて持つ。3秒かけて大きく息を吸い、紙に向かって1秒で思い切り吹きかける。

腹式呼吸を利用した動きで、肋骨を動かしてストレッチする。日常のふとした動作でも

ここがポイント！

猫背にならないように背筋を伸ばし、胸を広げる

ここがポイント！

息を吸って大きく胸を広げてから、思い切り息を吐く

1日5回がオススメ



骨を元気にする！食卓にプラスしたい食品
強い骨をつくる主材料...カルシウム

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト



チーズ



干しえび



ひじき



しらす干し



いわしの丸干



油あげ



ししゃも



若い人ほどカルシウムが推奨量に達していないと言われています。日本人は欧米人に比べると乳製品の摂取量が少ないことが、カルシウム不足の一因と言われているようです。

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



言葉づくり

左右の文字のまとまりをうまく線で結んで、①は6文字、②は4文字の言葉を作って下さい。文字のまとまりはそれぞれ一度ずつ使います。

- ①
- | | | | |
|-----|---|---|-----|
| キュウ | ・ | ・ | カンビ |
| シュウ | ・ | ・ | ガエリ |
| チュウ | ・ | ・ | ギイン |
| ニュウ | ・ | ・ | コウゴ |
| リュウ | ・ | ・ | ヨウジ |

- ②
- | | | | |
|----|---|---|----|
| サカ | ・ | ・ | ダチ |
| セオ | ・ | ・ | トビ |
| テツ | ・ | ・ | ドル |
| ナワ | ・ | ・ | ボウ |
| ハー | ・ | ・ | ヨギ |



おつりはいくら？

買物をして、右下のようなお札と硬貨で支払いました。合計金額とおつりを計算しましょう。

- ① お買い上げレシート
- | | |
|---------|------|
| 食器用洗剤 | ¥350 |
| スポンジ | ¥140 |
| ビニール手袋 | ¥710 |
| キッチンタオル | ¥260 |
| 合計金額 | 円 |

<支払い>

おつり 円

「ある」方に共通する点や特徴のある点を見つけて下さい。

あるなしクイズ

ある	なし
あらし	たいふう
あなご	うなぎ
みなみ	ひがし
ひつじ	ごりら
かかお	ちよこ

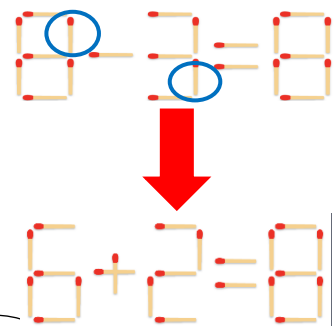


6月号の答え

サイコロ計算

- | | |
|------|------|
| ① 13 | ② 18 |
| ③ 18 | ④ 17 |
| ⑤ 19 | ⑥ 16 |
| ⑦ 3 | ⑧ 6 |
| ⑨ 7 | ⑩ 11 |
| ⑪ 10 | ⑫ 10 |

マッチ棒クイズ



皆さんいかがでしたか？

