

令和5年2月

発行

綾部市コミュニティナース

上林いきいきセンター

54-0095

「立春」を迎えました

暦の上では「春」を意味する立春。その前日は節分ですね。



節分と言えば「豆」。皆さんは今年、豆をいくつ召し上がりましたか？

健康寿命の延伸、生活の質向上などを実現するために始められた事業である21世紀における国民健康づくり運動「※健康日本21」の中で「栄養・食生活」の目標として「カルシウムに富む食品の摂取量増加」を挙げ、豆類の摂取目標を1日当たり100gとしています。大豆にはたんぱく質やカルシウム、カリウム、鉄分、亜鉛、オリゴ糖など、たくさんの健康パワーが詰まっています。

水煮大豆100g当たり、カルシウム100mg、たんぱく質12.9gです。小鉢1杯分の水煮大豆は約50gです。カルシウムの一日必要量は600mg、たんぱく質の一日必要量は50g、たんぱく質の小さな豆が大きな仕事をしています。

豆腐、煮豆、納豆、味噌などを取り入れ、大豆製品を食べるようにしましょう。



※厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21

出典：日本食品標準成分表 2020年版・八訂

「コミナスが行く！」

日々は健康

「自治会を守る防災」

中上林公民館で、防災士の井上勝哉氏による講話と、「コミナスからは「フレイルってなに？」と題して、お話と体力測定を行いました。

コミナスの部屋でも地域のハザードマップを見ながら災害対策について話をしていたので、**在宅避難や近所避難**について、更に具体的な内容が追加され、とてもわかりやすく理解することができました。

地域の安全を守るためには、ひとりひとりの力（筋力も）が必要です。救助する側、される側どちらにも筋力、体力が必要です。今の筋力状態を知り、さらに筋力アップ、筋力維持にご尽力いただきたいと思います。そして、いつ災害が起きてもおかしくない状況を踏まえ、今のうちに「自分なら何ができるか、どう動くか」について、考えたいと思います。



感染症予防

「手を洗いましょー！」

寒くなると水を使うことが億劫になりますね。手は新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、ノロウイルスなど、いろいろな感染症の媒介となります。正しい手洗いは感染症予防の第一歩です。しっかり手を洗って感染症を予防しましょう。



- ☆正しい手洗い方法☆
- ①流水でしっかりと流しましょう。
- ②石鹸を良く泡立てて指の間や指の付け根、指先、爪の中、手首までしっかりと洗いましょー。
- ③清潔なハンカチやタオルで水分をよく拭き取りましょー。

中上林公民館で

健康相談・ミニ講話開催

今回は3月27日(月)です。テーマは「コミナスと歩こう！」です。コミナスと一緒に健康ウォークを楽しみましょう。雨天時は公民館のロビーにて体操をします。※ウオーキングに適した服装と靴でご参加ください。汗拭きタオル、飲み物もご持参ください。

(中上林公民館10時～11時)



令和5年3月コミナスの部屋開催スケジュール

3月のテーマ



♡♡:「体力測定・フレイルについて」・・・握力測定などの体力測定をします。



どなたでもお気軽にお越しください。簡単なストレッチ体操も実施します。
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。よろしくお願いします。

令和5年・3月

曜日	月	火	水	木	金
日にち			1	2	3
午前			♡♡八代	♡♡竹原	♡♡瀬尾谷
午後					
日にち	6	7	8	9	10
午前		♡♡岡安	♡♡古和木	♡♡大町	♡♡弓削
午後					
日にち	13	14	15	16	17
午前		♡♡湊垣	♡♡光野	♡♡遊里	♡♡睦志
午後				清水	
日にち	20	21	22	23	24
午前	♡♡下八田	祝日	♡♡老富	♡♡辻	♡♡水梨
午後					
日にち	27	28	29	30	31
午前	中上林健康相談			♡♡市野瀬	♡♡市志
午後					

中上林健康相談 3/27(月)
「コミナスと歩こう!」です。



※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。

ながら運動のススメ

家の中で過ごしながらも少しずつ運動習慣を身につけましょう。

- ・握力アップ運動・・・手のグーパー運動。乾いたタオルを絞る運動。
- ・足の運動・・・椅子に座ったままや座布団に座ったまま足を上げる(太ももの上げ下げ。膝から下の上げ下げ。) かかとの上げ下げ、つま先の上げ下げ。 ひざの間に座布団をはさんでキューっと両ひざでつぶす。
- ・体幹の運動・・・背中をピンと伸ばして、おなかを引っ込める。両手を大きく回して深呼吸をする。



その他、何かをしながら筋肉を意識して動かしてみよう。

※どの運動もゆっくり行うことでじっくり筋肉を鍛えることができます。

☆コミナスは、歯を磨きながら片足を後ろに引き、おしりの筋力アップに取り組んでいます!(^^)!