

日常生活の中でできるストレッチ運動 ～タオルを使って肩回りと肩甲骨をストレッチ～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジセンター
准教授

2型糖尿病患者さんでは、肩関節の周囲の炎症、いわゆる五十肩の発生率が高い傾向にあり、肩回りのストレッチは重要です。肩と肩甲骨の柔軟性を高めるストレッチ運動は、タオルを使うと運動中の体のバランスを保ちやすく、握る幅を変えることで負荷を調節できます。まず手を下げ、タオルを肩幅よりやや広めに両手で握ります。この状態から両手を持ち上げ、頭の後方まで伸ばしましょう。さらに息を吐きながらゆっくり肘を曲げ、タオルを握った両手を頭の後ろに下げていきます。伸ばす部位を意識しながら、痛くない程度で20秒以上かけて伸ばしましょう。



糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子



白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

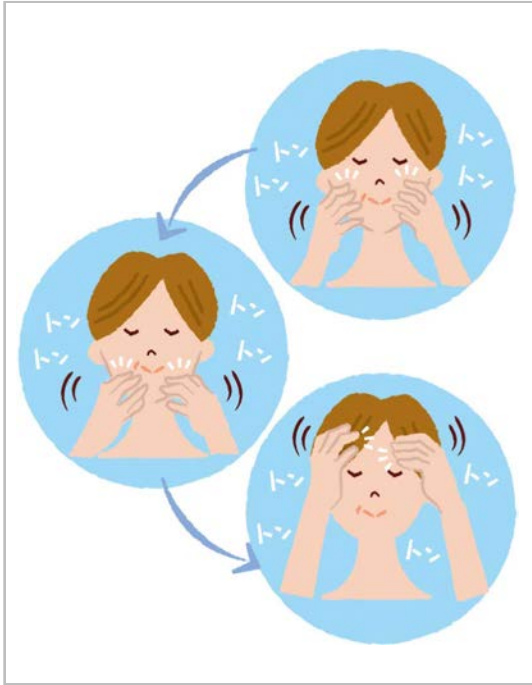


材料（2人前）

- ◆ 白菜…150g（1/16個）
- ◆ 豚肉（赤身）…150g
- ◆ 純米酒…25g（大さじ1と1/2）
- ◆ ぽん酢…30g（大さじ2）

（1人分）カロリー：149kcal 炭水化物：6.0g 塩分：0.7g

- ① 白菜の上に豚肉をのせ、さらに白菜をのせます。これを繰り返し重ねていきます。出来上がったら5cmの長さに切ります。
- ② 5cmの長さに切った①を縦に並べて土鍋に詰めていきます。
- ③ 酒を加えて火にかけ、蓋をして蒸し煮にします。
- ④ 火が通ったらポン酢につけて召し上がります。



骨に振動を与えて顔の筋肉をほぐしましょう

顔にはたくさんの神経や筋肉があり、物を見たり話をしたりと、日々疲れは溜まっていきます。皮膚への負担が少ない骨振動で顔の筋肉をほぐしましょう。

両手の指先でほほ骨、あごの骨、額と顔全体をピアノを弾くようなタッチで軽く振動させます。顔が温かく感じられるまで1分ほど続けましょう。

年末年始を安全に楽しく過ごすために！知っておきたい食生活の注意点

①1日の指示カロリーをオーバーしないように

ヘルシーな『和食』のコースでも全部食べれば低くても1,000kcal。1日1,600kcalなら朝、昼で調節し、さらにめのご飯やデザートは我慢！

②意外と高いアルコールのカロリーは1日2単位までに！

目安：生ビール（中）1杯、ワイン200cc、焼酎水割り1杯まで

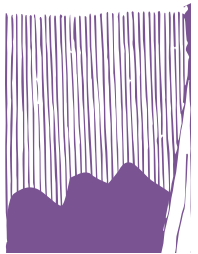
③大皿料理やビュッフェの時、場の雰囲気と欲に負けないで！

大皿料理だと取り過ぎて、つい！食べ過ぎてしまいがち。食べる分を小皿に取り分け、おかわり禁止！暴食防止に努めましょう。

④おせちとおもち

お節料理は日持ちをさせる為、濃い味付け。塩分や糖分を摂りすぎになりがち。小丸餅1個で1単位。正月だからと食べ過ぎないように！

* お知らせ * 平成27年12月30～平成28年1月4日まで
年末年始のお休みをいただきます。ご了承ください。



…すぎのこ通信…

1月号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。