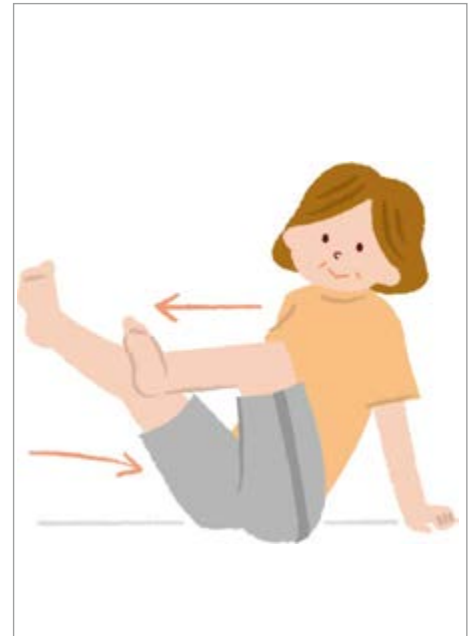


### 日常生活の中でできるレジスタンス運動※ ～自転車こぎの動きで下腹腹筋を鍛える～

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・スポーツロジックセンター  
准教授

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動

最近では腹筋を強化することが、高齢者の平衡感覚や歩行能力の改善につながると報告されています。ただし、一般的に行われている上体を起こす腹筋運動は、高齢の方ではかなりきつと感じる人も少なくありません。そこで手軽に無理なく行える方法をご紹介します。まず、足を伸ばして床に座ります。続いて両手を腰の後ろにつき、両足を床から離します。そして自転車のペダルを踏むように、両足を交互に伸ばします。この際に踵は床につけないよう注意しましょう。左右を1回として、この動作を10～12回繰り返し行います。



### 糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

管理栄養士 市野真理子  
デザイナーフーズ株式会社



#### 白菜と豚肉の昆布煮込み



#### 材料 (2 人前)

- ◆ 白菜...160g (1/ 6 個強)
- ◆ 豚肉薄切り (赤身) ...100g
- ◆ しめじ...30g (1/ 3 パック)
- ◆ 昆布...5g (1 枚)
- ◆ 出汁 (鰹) ...70cc
- ◆ 薄口醤油...4g (小さじ1 弱)
- ◆ 濃口醤油...2.5g (小さじ 1/2)
- ◆ みりん...5g (小さじ 1)

(1人分) カロリー：102kcal 炭水化物：6.4g 塩分：0.8g

- ① 白菜は3～4 cm幅のざく切りにします。豚肉は3～4 cmの長さに切ります。しめじは石づきを取り、ほぐします。
- ② 鍋に出汁、薄口醤油、濃口醤油、みりんを入れ中火にかけ、豚肉と昆布を加えます。白菜としめじを加え落とし蓋をします。白菜がしんなりしたら、全体に煮汁が回るように混ぜます。昆布を取り出し、細切りにし鍋に戻します。

## 今日からできる食事療法 ～年末年始を楽しむための工夫～

監修：遅野井 健  
那珂記念クリニック院長

年末年始は忘年会やお正月などイベントも多く、宴会やおせち料理などついつい食べ過ぎてしまうことが多くなる季節です。口に入りそうな物のカロリーをあらかじめ知った上で、イベントを迎えることで、食べ過ぎないようにと自制する意識も働きます。そうは言っても、年末年始やお盆などのイベントの時に自分だけ制限するのは、なかなか大変なものです。長い療養生活の中で、一時のイベントなどにおいては、皆と同じ生活をするのも許されるのではないのでしょうか。その分、イベント以外の日には食事量を意識して減らすなどご自身に合った方法で工夫してみましょう。



+・+・+・ 生活習慣サポートより ・+・+・+  
年の始めに新年の目標を立てましょう!!

1. まずは今年1年の目標を立てましょう。

- 1年後には10kgの減量に成功 ●1日8000歩を目指す
- HbA1cを6.0%台まで下げる ●友達と一緒に散歩できる など。

2. 目標達成に向けて、毎日できそうな目標を立てましょう。

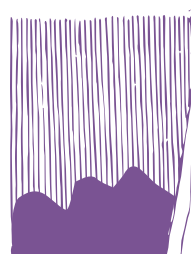
- 食事・起床・就寝時間を決める ●ひと駅歩く
- 歯磨き中にかかとの上下運動をする ●ラジオ体操をする など。

ポイントは無理なく出できそうなことを具体的に決めること。

小さなことをコツコツと継続していくことで、大きな目標も達成できます。

ちりも積もれば山となる。千里の道も一歩から。

自分ひとりと思わず、手を取りあって一緒に進んでいきましょう。



\*…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。