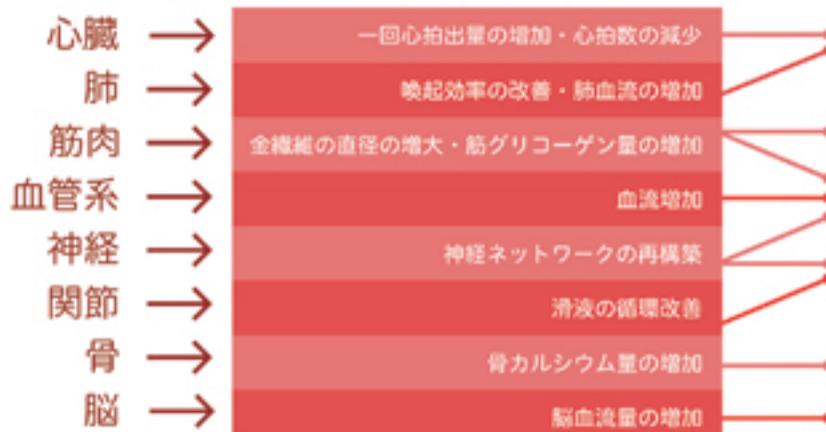


今号のメインテーマ

運動の効果

運動というと、筋肉をつけるというイメージが強いのではないでしょうか。では運動の効果って、筋力をつけることだけでしょうか？今回は、運動の効果について簡単に紹介したいと思います。

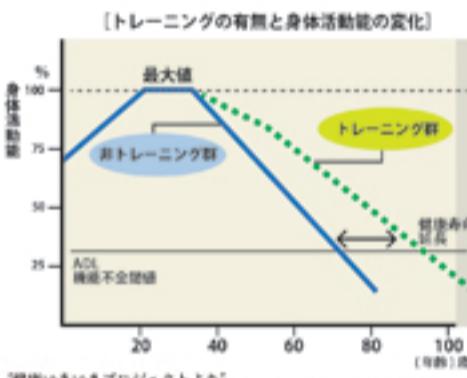
運動を継続することは、心臓・肺・筋肉・血管・神経・関節・骨に加えて、最近では脳活動にまで良い効果があると言われています。



QOLの向上
↗↗↗

「中・高齢者に適した運動とその効果より改変」

しかし、やみくもに運動すればよいわけではありません。正しい方法で運動が出来なければ身体を痛めたり、非効率となったりするため、逆効果となる場合もあります。人は20歳を超えたところから加齢に伴い身体機能が低下すると言われています。



「健康いきいきプロジェクトより」

そして、左の図のように「トレーニング群」と、まったくトレーニングをしていない「非トレーニング群」では40歳を過ぎた頃から身体活動能力に差が出始めます。始めるのに遅いことはありません。実際にホコルでも、歩行速度・バランス能力・認知機能の改善が見られています。ホコル東京では、一人一人に合わせた運動を提供しています。

皆さんも是非、今からホコルで運動しましょう！

キノコを食べるとどんな効果がある？

からだに良いと言われているキノコですが、どんな栄養素と効果があるのでしょうか

ビタミンD

- 筋肉增强…筋肉を元気に働く筋肉にする。
- 肥大した脂肪細胞を監視する役割があり、正常な脂肪細胞にする。
- カルシウムの吸収を助ける。
- 肥満予防、ガン予防、骨粗しょう症予防効果がある。
- ビタミンDは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

食物繊維

- コレステロールを下げ、動脈硬化、高血圧を予防する。
- 大腸がん、便秘を予防する。

キノコの簡単炊き込みご飯♪

材料 (4人分)

■ 今回のきのこ達は…
舞茸 1株 椎茸 2個
えのき 1/2袋 にんじん 1/3本
麺つゆ (3倍濃縮) 大さじ3 (1合に対して大さじ1)
お米3合 (洗っておく)

きのこの家にあるきのこで大丈夫です。舞茸が入ると風味がよくなりますのでおすすめです。

鳥肉肉や、油揚げ、ごぼうなど入れるとうまみが増すのでお好みで入れてみてください。

- ① お米以外をフライパンに入れて軽く炒める。
- ② ①の材料を入れてお米に合わせて3合のところまでお水をいれて、スイッチオン。炊き上がったら蒸らして出来上がり!!



第1回ホコルセミナーのご報告

平成27年8月20日金曜日に

「ホコル東京セミナー 理学療法士が考える 靴の履き方・選び方」を開催いたしました。

ホコル東京セミナーは、どなたでも参加して頂ける、生活に“ちょっと”役に立つ情報を各専門家が体験を通してお伝えする1時間のセミナーです。



身体の専門家である理学療法士が今や生活に欠かせない「靴」にスポットを当てました。

足の計測方法や靴の履き方に關する体験を3つ行いました。

① 本当の靴のサイズを知ろう！サイジング体験

② サイジングした結果をもとに、ニューバランスBAZEE RUSHの試し履き体験

③ ホコル東京名物！砂浜を歩くような感覚が得られる特殊マット「stim up」での脳科学を用いた歩行トレーニングの体験



靴の重要性をお伝えした後に、普段履いている靴が足に合っているのかを計測・フィッティングも行いました。

A様より

「靴の選び方・サイズ選定というのをはじめて体験しました。自分にぴったり合ったサイズの靴を履いて、とてもフィットしていたので感動しました。歩くという動作にとても重要なことがわかりました。」とお言葉を頂きました。

お蔭様でホコル東京セミナーにはケアマネージャーの方をはじめとした多職種の方々に平日にも関わらず参加して頂き、皆様方に大変ご好評を頂きました。



毎日何気なく履いている靴ですが、生活に欠かせないからこそ足に合う靴を探してみてはいかがでしょうか。私たちホコル東京がお手伝い致します。

次回、ホコル東京セミナーは「歩くを考える」平成21月20日金曜日19:00開始を予定しています。多数のご参加お待ちしております。

ホコル通信

Vol.3

hokoru東京

〒205-0023 東京都明村市神明台 1-33-9
TEL:042-578-9704 FAX:042-570-2262
介護保険事業所番号:1375300504

自宅で簡単にできる予防策

朝起きてすぐ白湯を飲もう！

白湯（さゆ）とは、普通のお湯のこと。正しくは、沸騰させたお湯を飲める温度まで冷ました飲み物です。「湯冷まし」とも呼ばれており、昔から病気の際に、薬と一緒に飲まれていたものです。沸騰させているため、殺菌効果が得られ口当たりのよい飲水になるといった特徴があります。

▶ 白湯の正しい作り方

- やかんに水を入れ、強火で沸騰させる。
- やかんのフタを取り、湯気が上がるようする。この間も火は止めないように。
- 泡がブクブク立ったら火を弱め、10~15分間沸かし続ける。
- 飲める温度に冷まし、少しづつ時間を掛けて飲んでいく。

▶ 簡単白湯の作り方

- マグカップ（耐熱）にミネラルウォーターを入れる
 - 2.500Wの電子レンジで1分半ほど温める
 - 少しづつ時間を掛けて飲んでいく
- どちらも体温より少し熱めの温度（50℃～60℃）が最適です。

白湯は水分補給だけでなく、血液をサラサラにする効果があるといわれています。
冷え症、低体温の人にとって嬉しい「体温を上げて免疫力を高める」効果もあります。

今日からみなさんも白湯を飲んで健康に過ごしてみませんか？



佐藤 恵子

管 理 者

契約業務などで、ホコロでお会いすることは少ないですが、皆様が有意義なお時間ををお過ごできますよう諒の下の力持ちになればと思ってます。

今号のスタッフ紹介



水越 美穂子

事 務

主に送迎時にみなさまとお会いするかと思います。1日1人が笑顔でいられるようなお話をしながら短い時間でも一緒に過ごせたらと思います。

脳卒中予防十力条

✓ 手始めに	高血圧から	直しましょう
✓ 糖尿病	放っておいたら	悔い残る
✓ 不整脈	見つかり次第	すぐ受診
✓ 予防には	タバコを止める	意思を持てる
✓ アルコール	控えめは薬	過ぎれば毒
✓ 高すぎる	コレステロール	見逃すな
✓ お食事の	塩分・脂肪	控えめに
✓ 体力に	合った運動	続けよう
✓ 万病の	引き金になる	太りすぎ
✓ 脳卒中	起きたらすぐに	病院へ

提供元：日本脳卒中協会ホームページより引用

福生南公園

見頃：11月上旬～11月下旬
アクセス：青梅線 拝島駅より15分



紅葉のおすすめスポットのご案内です。羽村からも程近く、JR 拝島駅から歩いて行ける福生南公園をご案内したいと思います。紅葉もさることながら、広大な敷地にはテニスコートや様々な運動器具も設置しており、一日いても飽きないこと間違いなしです。バーベキューも出来るので、紅葉を見ながら皆でわいわいするのも楽しいかもしれませんね。公園の前には多摩川が流れているので、川から流れてくる秋の風を感じてみてはいかがでしょうか。

秋のあ出かけMAP

見頃：11月上旬～12月上旬
アクセス：青梅線 西立川駅・立川駅
紅葉まつり 11月7日～23日(予定)

国営昭和記念公園
立川警察署

東京で美しい紅葉が堪能できる昭和記念公園です。青梅線の西立川駅・立川駅両方からアクセスでき、遊びに行くにも便利です。公園内にイチョウ並木は1か所だけでなく、何箇所もあるので様々なイチョウの顔が観れます。イチョウ以外にもおすすめの紅葉があり、その中でも園内にある日本庭園の大きなモミジには感動すること間違いなしです。その他にもアスレチックやバーベキュー場自転車で園内を回ったりと色々な施設があるので、一日があつという間に過ぎるほどの充実した時間を送ることが出来ると思います。