



心

高幡会だより

こころ 16

2008.4



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。

<http://www.oonishi-hp.or.jp/>



のどかな春のよい季節となりました。
皆様、いかがお過ごしでしょうか。

■ 転倒予防体操 - 骨折を起こさないために -

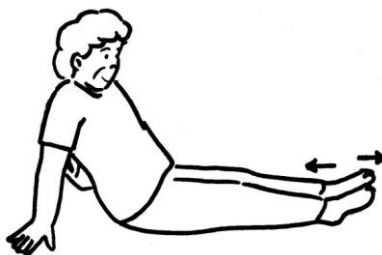
第1回 足の筋力アップ



1. 片足体重かけ

- ①足を左右に開き、両手を腰に当てる。
- ②両足の裏を床に付けたまま、片足に体重をかけ、10～15秒間停止する。
- ③背中を伸ばし、左右交互に5～10回行う。
- ④大腿により強い負荷をかけるためには、伸ばした足の踵をあげる。

※「膝に負荷がかかるので、膝が痛い人は無理にする必要はありません。」



2. 足首の伸展・屈曲

- ①両足を揃えて、膝を伸ばして座る。
- ②両手は後ろにして軽くつげ上体を支える。
- ③背中を伸ばす。
- ④両足を最大に内側に反らし、5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす動作を5～10回反復する。
- ⑤下肢により強い力を入れるためには、反らす時に踵を持ち上げる気持ちで行うと効果的です。



3. 片足上げ

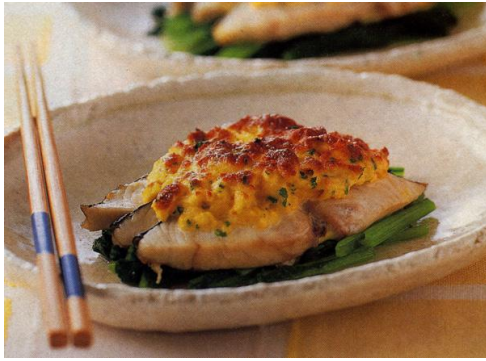
- ①両手を後ろに、背中を伸ばして座る。
- ②膝を曲げる。
- ③片足を伸ばしながら持ち上げる。
- ④上げて、5秒程度停止した後、ゆっくりと下ろす。
- ⑤片足ずつ5～10回反復する。

骨粗鬆症による背骨や足の付け根などの骨折が、最近大きな話題となっています。骨折のほとんどは転倒することによって起こっており、転倒しても骨折しない強い骨を作ること（骨粗鬆症を予防・治療すること）も大事ですが、骨折を起こさないためには**足腰を鍛え、転倒を予防することが最も重要**です。



♪ 次回は腰の筋力アップのための体操を掲載予定です。 ♪

■ サワラの菜の花焼き



★ 材 料 (4人分)

- サワラ…………… 4 切れ
 菜の花 (ナバナ) …… 2 束
 卵…………… 2 個
 マヨネーズ…………… 大さじ 1
 A { 牛乳…………… 大さじ 1
 パセリ (みじん切り) …… 大さじ 1/2
 塩・コショウ…………… 各少々
 バター・塩・コショウ・油
 ※ 菜の花の代わりに小松菜 1/2 束でもよい。



★ 栄 養

サワラ

ナイアシン、ビタミン D、ビタミン B2 などが多く含まれており、血栓の予防や疲れ目に効果があります。また、カリウムを多く含むので、血圧を下げる効果もあると言われています。

菜の花

βカロテンやビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C、鉄、カルシウムなど栄養素をバランスよく含んでいます。カロテンやビタミン C は免疫力を高めガン予防や、風邪の予防に効果が期待できると共に、お肌を美しくする効果もあります。

－ 作り方 －

- ①サワラは 1 cm 厚さに切って軽く塩をふり、しばらくおく。
- ②菜の花は 3~4cm 長さに切る。フライパンにバター大さじ 2 を溶かして菜の花を炒め、塩、コショウをする。
- ③「材料 A」の卵を溶きほぐしてマヨネーズ、牛乳、パセリを混ぜ合わせ、塩、コショウを加えて味を整える。
- ④鍋に油大さじ 1 をなじませて、「③」を流し入れて、箸でかき混ぜながら半熟状の炒り卵にする。
- ⑤オーブントースターの天パンに「①」をトランプのようにずらして重ねて置き、5 分ほど焼く。八分どおり火が通ったところで、「④」を上のにせて焼き色がつくまで 2~3 分焼く。
- ⑥皿に「②」を敷いて「⑤」を盛る。

■ 閑話 (ホルミシス効果)

ラジウム (ラドン) 温泉といわれる温泉をご存知ですか。これらの温泉水の中に含まれるラジウムやラドンの微量な自然放射線の働きで、新陳代謝が良くなり、その結果免疫力や自然治癒力が向上するとされています。日本では山梨県の増富温泉、鳥取県の三朝温泉、秋田県の玉川温泉 (岩盤浴) などが有名です。

これは「**少量の自然放射線は細胞を活性化させ、身体に有益である。**」という考えに基づいており、これを「**ホルミシス効果**」と言います。昔から湯治場と呼ばれる場所では、放射線の効果や害が明らかになる前に、先人は経験的にこうした温泉の効能を知っていた訳です。

※ 通常のレントゲン検査における放射線の量は、自然放射線と比べれば多いですが、それでも決して心配するレベルの量ではありません。



■ 薬 (くすり) について

「**薬 (くすり)**」という文字を逆から読んでみてください。

すると「**リスク (りすく)**」になってしまいます。この文字のように薬には「**リスク**」が隠れています。そのリスクというのが、一般にいう「**副作用**」です。どんな薬でも副作用の起こる可能性はあります。副作用の症状は、薬・人それぞれによって異なり、軽度の場合もあれば命に関わるような重篤な場合もあります。

しかし、**用法・用量を守って薬を飲んでいれば、副作用は減多に現れるものではありません。**また、もし副作用が現れたとしてもすぐに対処すれば軽快することが多いです。

薬を飲んで体調が悪くなったときは、速やかに医師または薬剤師に相談してください。

