

筑波地域包括支援センター

かわら版

令和2年12月1日 第32号

☎828-5806

12月に入り冬の寒さも厳しくなってきました。今年にはコロナ禍の影響で生活様式が大きく変わった1年でしたが、終わりよければということで、新しい年を笑顔で迎えるためにも健康にすごしましょう。

冬至におすすめの食べ物

冬至に食べるとよいとされる食べ物に、にんじん・だいこん・れんこん・いんげん・ぎんなん・きんかん・うどん等の「ん」がつく食べ物を食べる習わしがあります。これは「運盛り」と呼ばれ運気があがるとされています。

冬至の食べ物の定番、かぼちゃも、昔は「なんきん」と呼ばれ「ん」がつくことから食べられるようになったともいわれています。皆様もおいしく食べてぜひ「運」を体に取り入れましょう。

冬の外出は転倒に注意

冬の時期は、高齢者による転倒事故が増加します。高齢者の転倒は、骨折や頭部外傷などの重大な障害を招くので注意が必要です。

転倒事故の原因の一つに家の中と外の急激な温度差によって外出時に筋肉が固くなることで、歩幅が狭くなる等、体がバランスを崩しやすい状況となることが挙げられます。寒い時期の外出時は、いきなり冷気に体をさらすのではなく、出かける前に体を温めることが転倒予防につながります。今回は、外出前、自宅で行える運動をご紹介します。

壁立て伏せ

- ・ 足は腰幅、肩の高さで壁に手をつく。
- ・ 手は八の字で肩幅よりやや広め。
- ・ 息を吸いながら壁に胸を近づける。
- ・ 息を吐き、手で壁を押し肘を伸ばして戻る。
- ・ 10回1セットで無理のない範囲で行う。

