

## 春キャベツと豚こまのスタミナ炒め

### ☆作り方☆

- ①豚こま切れ肉は、酒、片栗粉をもみ込み、春キャベツは手でちぎる。
- ②フライパンにごま油小さじ1を中火で熱し、春キャベツを炒める。キャベツがしんなりしたら、塩コショウ少々をふって器に盛る。
- ③同じフライパンに残りのごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、合わせた味噌、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、豆板醤、にんにくチューブを回し入れ、全体に絡める。
- ⑤キャベツの上に④を乗せたら出来上がり♪

### ☆材料☆

- ・豚こま切れ：200g
- ・春キャベツ：200g
- ・酒、片栗粉：小さじ2
- ・味噌、酒、みりん：大さじ2
- ・砂糖：小さじ2
- ・醤油：小さじ1
- ・豆板醤：小さじ1/2
- ・にんにく：チューブ1-2cm
- ・ごま油：小さじ2

キャベツで  
ビタミンC摂取！



### 院長のひとこと



前回の大地震から10年も経過して“大余震”が起こってしまいました。まだまだ復興途中、しかも心の傷も癒えない中での悪夢。東北の皆さん方の想像もできないご苦労に、言葉も見つかりません。避難所での生活もコロナという新しい難題が加わってさらに大変です。

一刻も早く元の生活リズムが取り戻せるようお祈りするとともに、国にもスピーディーで大胆な対策をとって頂きたいと思います。

当エリアは、幸い天災が少ないのですが、相変わらず新型コロナは心身にボディーブローのように影響しています。当面目前ではマイナス要因ばかりで気が滅入りますが、その後、産業革命に匹敵するような時代の大転換が起こるのではないかと想像しています。来る新しい時代に期待と若干の不安を抱きながら、しばらくは地道に自らに磨きをかけながら、この嵐が通り過ぎるのを待とうと思います。

### スタッフのひとこと



この前年が明けたと思ったら、節分を通り越し来月にはひなまつりです(〜;)1ヶ月は早いですね。思い切った外出ができないストレスが溜まっています…。

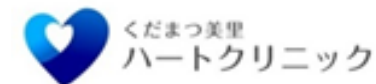
その分スマホを見る機会が増え、「1週間であなたが携帯を使用した時間は30%増えました」などとお知らせがくることもしばしば…(+\_+)たまには目を休めることも大切ですね！

私の今年の目標は健康でいることと、ジャーナルエンターテインメントを応援することなので、体力づくりや、CD購入、たとえオンラインでも活躍を見守りたいです。



編集(Y.K)

## はーと♡通信 3



第20号 2021年2月15日

### <今月のトピックス>

- ・肩凝りが楽になる肩甲骨ストレッチ
- ・当院でおすすめの簡単運動
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・春キャベツと豚こまのスタミナ炒め
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



### 肩凝りが楽になる肩甲骨ストレッチ

コロナ渦でリモートワーク・運動不足などが原因となり、肩こりに悩まされている方いませんか？今回は、肩甲挙筋と菱形筋を意識して動かすことで、背中から肩にかけて楽になるストレッチを紹介します。



①両肘を曲げて肩より上に上げます。手は軽く握って鎖骨の辺りに置く。

②両肘をゆっくりと後ろに引く。5秒かけて息を吐きながら、肘の位置はできるだけ下げないように。強めに引き寄せる。

③肩甲骨を寄せたまま肘を下げ、脱力。5回繰り返す。

空いた時間にも気軽に試してみてくださいね！

3月の休診日 毎週日曜日 18日(木) 20日(春分の日)

## 当院でおすすめの簡単運動

突然ですが皆さん毎日運動をしていますか？一日少しの時間でも運動をしようと思っても、その少しがなかなか続かない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は運動の効果と、日常に取り入れやすい簡単運動をご紹介します。

### ＜運動の効果＞

- からだ的な効果
  - ・健康的な体形の維持
  - ・体力、筋力の維持および向上
  - ・生活習慣病予防
  - ・加齢に伴う生活機能低下予防
  - ・腰や膝の痛み軽減
  - ・免疫力の強化
  - ・血行促進により肩こり冷え性改善
- 精神的な効果
  - ・認知症の低減
  - ・不定愁訴の低減
  - ・気分転換やストレス解消

### ＜日常に取り入れやすい簡単運動＞

#### ① スクワット

10回、2セットを目安にしましょう。スクワットといっても、膝を曲げ過ぎず、後ろに椅子があると思ってお尻を突き出すイメージで行いましょう。ゆっくり呼吸とお腹を意識しながらすることで効果が上がります。

足は肩幅に開き、つま先はまっすぐに！



息を吸いながらお尻を落とし、息を吐きながらお腹を意識し元に戻る！（各3秒）

ゆっくりスクワットをすることで、お尻の筋肉である大臀筋、太ももの裏にあるハムストリング、ふくらはぎの筋肉である腓腹筋やひらめ筋を鍛えます。膝の曲げ具合は、つま先からはみ出ない程度です！膝を深く曲げすぎると痛めるので要注意！

#### ② 上体ひねり運動

1日3分～5分を目安にしましょう。足はスクワット同様肩幅に開き、腕は脱力した状態で身体に巻きつけるようにしましょう。

上体ひねりをする事で、身体全体の筋力強化とストレッチに効果的です。ウエストも引き締まります。肩や腕の力を抜くことが肝になってきますよ。3分でも全力で行えば汗ばむ程の運動です！



頭を一緒に動かすと眩暈や気分不良を起こしやすいので真正面を向きましょう！

運動中は呼吸を止めずに！

以上の運動のオススメのタイミングは食後30-40分ですが、思い出したときに行えるような気軽さで大丈夫です。ながら運動も長く続けられそうですね。

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

### ●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q: あなたの運動習慣を教えてください

A: ウォーキング20-30分、先生に教わったスクワット 朝・夕10回ずつ！

Q: あなたの朝食メニューは何ですか？

A: パン・ヨーグルト・果物・牛乳 朝摂れない分、昼と夕に野菜を摂取します。

Q: 今の一番の楽しみは何ですか？

A: 15年間続けている押し花。額に入れて飾ります。 ケーキ作りや、ジャム作りも趣味です。

押し花見てみたいです！(´▽`)



K.S  
77歳