

オクラのピリ辛胡麻和え

◆作り方◆

- ①オクラはそのまま熱湯で好みの固さまで茹でて、ザルに上げ、水をかけて冷ます。
- ②オクラのへたを切り落とし斜めに切る。
- ③容器に☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにすりごまを入れ弱火にかけ香りが出るまで煎る。
- ⑤弱火のまま③を加えて混ぜ合わせボウルに移し冷ます。
- ⑥⑤にオクラを加えて和え、器に盛って出来上がり(*^_^*)

◆材料◆

- ・オクラ:10本
- ・すりごま:大さじ2
- ☆豆板醤:小さじ2/3
- ・醤油:小さじ1
- ・砂糖:小さじ1
- ・酒:小さじ2
- ・みりん:小さじ2

オクラにはペクチンなどの食物繊維が豊富です！



院長のひとこと



一面に筋肉トレーニングについての記事がありますが、私自身も“医者も体力勝負！”なので、診察の合間に腕立て伏せやスクワットをしています。昨年7月までは10年間トレーナーのパーソナル指導を受けていましたが、その後事情がありセルフトレーニング中です。「老化は足から」始まります。筋トレの効果は年齢に関係なく現れるので、毎日5分でも継続的な運動を継続することが重要です。認知症の最大の予防策とも言われています。

スタッフのひとこと

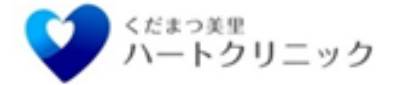
少し暖かくなってきたかと思えば、寒くなったりと気温変動が激しい季節ですね。簡単に風邪もひけないご時世で体調管理も難しいですが、できることを続けていきましょう<(_)>

私の近況としては、お正月明けで下腹が出ていることが気になり慌てて自宅で運動を始めました(—_—)!!腹筋がつくように頑張りたいです。

今回のごきげんに長生きしようのアンケートで楽しみがドライブをすることだとM.Tさんに聞いたので、先日私も新鮮な空気を吸いに近場へドライブしに行ってきました。とても良い息抜きになりました。ほぼ人もいらっしやらなかったなので、定期的に行こうかなと思います(*^_^*)

編集(Y.K)

はーと♡通信 3



第32号 2022年2月15日

<今月のピックアップ>

- ・足腰の筋肉を鍛えて自分の足で歩こう
- ・便秘について改めて知ろう！
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・オクラのピリ辛胡麻和え
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



足腰の筋肉を鍛えて自分の足で歩こう

筋力は落ちるのは一瞬ですが、いざ鍛えようとするのが難しいですね。毎日の継続的な動きが積み重なって筋肉になるので地道に鍛えていきましょう。



- ①支えを持つ
- ②手はそのままでしゃがむ
- ③ふたたび立つ

転倒してしまう危険がある方は、頑丈なものを支えにし、椅子に腰かける動きや、椅子に座った状態で足を上げ下げする動きでも筋力UPになるのでやってみましょう！

3月の休診日 日曜日、3日、10日(第2木曜日)、21日(春分の日)

便秘について改めて知ろう！

便秘とは、本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態のことです。排便習慣には個人差が大きく、患者さんが“便秘”という言葉で意味する内容も様々です。

●便秘と関わる腹部症状●

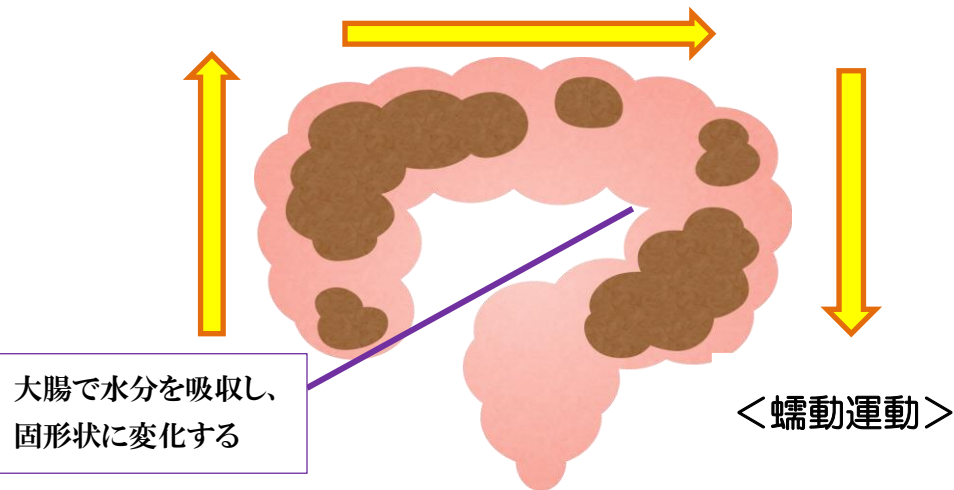
- お腹が張る（ガスがたまる）
- 腹痛
- スッキリしない感覚

●便秘になりやすい人●

- 女性や高齢者
- 便秘を引き起こしやすい病気がある
- 便秘を引き起こしやすい薬を使用中

●便の80%は水分●

便となる食べ物のカスは、蠕動運動によって大腸を移動し、水分が吸収され、液状から固形状になります。この大腸の通過時間により腸壁から吸収される水分が変わり、通過時間が短いと便の水分量は多くなり、便の色も薄くなります。



健康な人の排出された便の80%がおよそ水分で、こうした硬すぎることのない便こそ、肛門から楽にひねり出せます。

●良い排便姿勢の例●

イメージ的には有名な彫刻のロダン「考える人」前傾姿勢をとり、踏み台を使うとちょうど良い角度です。



●便秘に効果的な体操●

<腹部マッサージ>

- ① 大腸は右側から左側に向かって円を描いているので、「の」の字を描くように右回りにマッサージしましょう。
- ② おへそを挟んで両脇を上から下に押していくことも腸の刺激になります。腹式呼吸をしながら行いましょう。



●便秘になりやすい生活習慣●

<運動>

運動は腸の動きをよくし、食欲を増進させます。毎日10-15分程度身体を動かすように心がけてみましょう。踏み台昇降などがおすすめです。

<呼吸>

お腹に空気が入っていくのを感じながら長い間隔で腹式呼吸してみましょう。日頃ストレスを溜めないためにはもちろん、トイレの中でも有効です。

<睡眠>

睡眠不足などでストレスを感じると腸に伝わり、腸の動きに影響を与えることがあります。十分な睡眠を心がけましょう。

<入浴>

入浴は、睡眠の質を高めるだけでなく、リラックス効果と血流促進により、腸の動きを整える効果も期待できます。

※食事のバランスに注意することも良い便を出す重要なポイントです。意識してみましょう！

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: 毎日の習慣はありますか？

A: 買い物(夫婦で料理は分担している)

ドライブは良い気分
転換になりますね

Q: 好きな食べ物は何か？食べ方で注意していることはありますか？

A: 焼き肉、お好み焼きや焼きそばで、一口量は少な目に心掛けている！

Q: 今の一番の楽しみは何ですか？

A: 定期的に通っている陶芸教室(^o^)

奥様とのドライブ(新鮮な空気を吸ったり景色を眺めたり...)

M.Tさん

77歳

