



2021・1

# サロン通信

高齢社会をよくする下関女性の会  
(ホーモイ)

代表 田中隆子  
TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>

コロナ禍の新春、心晴れない2021年のスタートです。  
里帰りを躊躇う人たち、家族と一緒に過ごせない人たち、思い思いのお正月を過ごされたこと  
でしょう。今年こそ私たち一人ひとりが本気で気を引き締めて生活すれば、きっとコロナは終  
息に向かい春には明るい未来が開けることでしょう。皆さん頑張りましょうね。  
今年もよろしくお祈りします。



## 健康講話

### ～エネルギー制限だけではない！ 生活習慣病を予防するための食事療法のポイント～

山口県済生会下関総合病院 糖尿病看護認定看護師 安田直子

「そんなに食べていないのに、太ってきた、血糖値が上がってきた」というあなた！  
実は食べた量だけでなく、食べるタイミングが重要であることを知っていましたか？



#### 【食事療法のポイント】

- ① 欠食をしない、3食規則的に食事をする
- ② 夜遅い時間の食事は控える → 遅い夕食は内臓脂肪をためやすく、肥満の原因にもなります。
- ③ 食品の種類はできるだけ多くする → 炭水化物に偏った食事になっていないか、  
確認してみましょう。
- ④ 意識して野菜を食卓に → 食物繊維の働きで、食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。  
野菜料理から先によく噛んで食べると、効果的です。

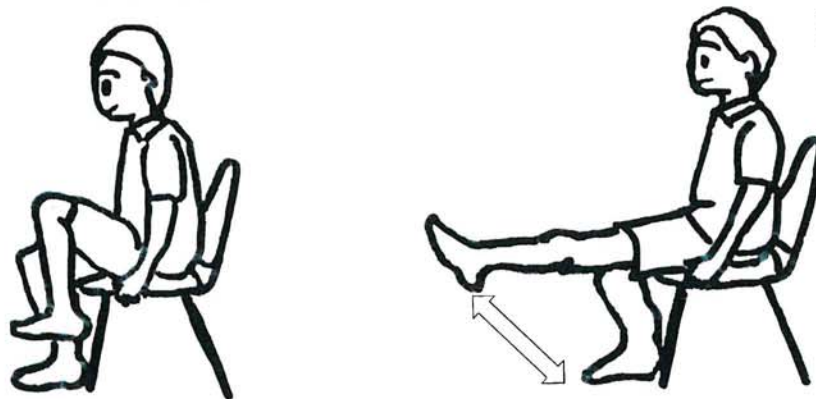


## 筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利

### 転倒防止には、もも上げ、膝伸ばし運動が効果的！！

椅子に腰掛け、ゆっくりとした動作で、上げ下げしましょう。  
目安は左右交互に10回程度、余裕のある方は、両足同時にやってみましょう。



1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で下げましょう(声を出すのがお勧めです)  
歌を唄いながらやるのも楽しいでしょう(例:線路はつづくよどこまでも)