



2021・2

# 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/>

寒かったですねー。予期せぬ寒さに外の植木鉢の花々が氷って、皆ダメになりました。室内に入れてやればよかったと後悔しています。このところコロナ対策に問題があるのか、下関にクラスターが4件も起こっています。一人ひとりが十分に気を付けて生活しましょうね。

立春大吉、春が近いようにコロナ終息も近いといいですね！



## 健康講話

### ～認知症予防に食事を見直してみませんか

山口県済生会下関総合病院 認知症看護認定看護師 吉永奈央

地中海式の食事と高血圧症の予防のための食事を組み合わせた MIND (マインド) 食をご存知ですか？ 毎日の食事内容を変えると、アルツハイマー型認知症になるリスクが下がると言われています。できるところから始めてみましょう。

☆積極的に取り入れたいもの

野菜、全粒穀物、ナッツ類、豆類、魚、鶏肉、ベリー類、赤ワイン、オリーブオイル

★摂食頻度を減らしたいもの

赤身肉やその加工食品、バターやマーガリン、チーズ、パン菓子やスイーツ、揚げ物、ファストフード



#### 【 MIND 食のメニュー例 】

- ・ 水菜と桜えびの白和え
- ・ 鮭と干しいたけの炊き込みご飯
- ・ ぶりと野菜のかぶら蒸し
- ・ ほうれん草のピーナッツ炒め

## 筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利

### 股関節と膝の曲げ伸ばし(ランジ)をやってみましょう

踏ん張る力が強くなり、転倒防止につながります。



①立位から前方に、ゆっくり一歩踏み出します。  
②踏み出した位置から、元の位置に戻ります。

①立位から側方に、ゆっくり一歩踏み出します。  
②踏み出した位置から、元の位置に戻ります。  
※立った位置から、左右両方実施してください

踏み出す幅は、前方も側方も無理せず、元の位置に戻れるくらいで充分です  
1回の目安は5～10回くらい、ゆっくりと行いましょう。  
前方、側方も、両方の脚を実施しましょう