

冬の運動のポイント

冬は寒さから外出が減り、運動不足にもなりがちですが、健康のために適度な運動を続けたいものです。冬場は運動でケガをしやすい季節とも言われています。今回は、安全に運動を続けるポイントをご紹介します。



やや遠くを見る

あごを軽く引く

背筋を伸ばし、胸を張る。
前かがみ姿勢にならないように注意

肩の力を抜き、腕は90度に曲げ、前後に大きく振る

親指の付け根で地面を蹴るように

着地はかかとから

歩幅はできるだけ広めに
足を一步後ろに引いて
ぐらぐらしない位置が目安

冬の運動の注意点

① **極端な温度差をなくす**
寒い日に屋外で急に運動をすると、屋内との急激な温度差によって血管が収縮し、血圧が上昇してしまいます。まずは部屋の暖房を切り、寒さに慣れて防寒対策をしっかりとしてから外にできるようにしましょう。

② **ウォーミングアップをしっかりと**
寒いと筋肉は硬くなり、関節も動きにくくなります。けがの予防のためにも体操やストレッチなど、体を動かす準備をしっかりと行いましょう。

③ **防寒グッズで身体を冷やさない**
動きやすい服装で、厚手のものではなく、薄手のものを数枚重ねます。運動で暑くなったら調節していきましょう。タオルを首に巻いたり、手袋を着用してしっかりと防寒対策をしましょう。

こんな時は運動するのを控えましょう

- ✓ 体調不良時(熱・風邪気味・頭痛・腹痛など)
- ✓ 身体がだるい、睡眠不足である
- ✓ 腰痛・関節の痛みがひどい
- ✓ いつもと体調が違うなど感じたとき

運動を控えなければならぬ場合もあります。糖尿病や高血圧、腎臓・心臓病など持病のある方は、主治医の先生とよく相談の上運動を行うようにしましょう。

シリーズ 薬剤師がお答えします(第7回)

テーマ:服薬指導

『お薬を飲むにあたって、ご不明な点、不安なこと、お困りのことはありませんか?』

ご不明な点や不安を取り除き、またお薬を安心・安全に使っていただくために、薬剤師が患者様と直接お話しすることを服薬指導と言います。

また、再度来局された際には、お薬の服用中に問題がなかったかを確認し、薬の副作用の早期発見を検討します。例えば、食事はおいしく摂れているか、お通じはよいか、めまいやふらつきがないかなど、もし何か不調があれば、その予防策を検討し、患者様へご説明します。また、必要に応じて医師へ報告相談します。

薬剤師は、服薬指導を通じて患者様がより安心してお薬を飲むことができ、より良い暮らしができるようサポートします。

私たちは、かかりつけ薬局をお持ちいただくようお勧めしています

かんたん 調剤薬局の管理栄養士メニュー
おいしい からだに良い

しいたけの肉詰め焼き

ミックスベジタブルを混ぜるだけ!
手間が省けて簡単です



【1人分】エネルギー239kcal・塩分1.1g

材料 (2人分)

- ・鶏ひき肉 120g
- ・冷凍ミックスベジタブル 90g
- ・(A) 酒 小さじ1
- 小麦粉 小さじ1
- ・生しいたけ 4枚
- ・小麦粉 少々
- ・ごま油 大さじ1
- ・(B) 酒 大さじ1
- みりん 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- だし汁 1/4カップ

＜作り方＞

- ① ミックスベジタブルを解凍し、ボウルに入れて鶏ひき肉と(A)を加え、練り混ぜる。
- ② 生しいたけは軸を取り、内側に小麦粉を軽くふり、①を1/4ずつこんもりと詰める。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の肉の面を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、(B)を回し入れて、ふたをして5~6分蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取り、汁けがなくなるまで焼いたら出来上がり♪

栄養士コメント

シイタケには食物繊維が多く含まれています。主に不溶性食物繊維で、水に溶けにくく、腸内容の水分を保つことで大きく膨らみ、腸壁に刺激を与えます。腸の運動を活発にさせることで、お通じに効果があります。