

## 冬に向けて準備をしましょう

10月になり、朝・夕肌寒さを感じるようになってきました。お体の調子はいかがでしょう？秋は、朝・夕の気温低下により、体の冷えからむくみやすくなります。今回はリラックスしながら、むくみを解消できるヨガのポーズを紹介したいと思います。

壁に脚をかける  
ポーズ



## 〈ポーズの取り方〉

1. 壁際で、どちらかの体の側面が壁につくように体育座りをします。
2. 手をお尻の後ろの床につけ、体を横にします。
3. 壁に片脚ずつ立てかけて、膝を少しずつ天井の方向にのぼします。
4. 腕は、大の字でもお腹の上でもご自分の心地良い所に置きます。
5. 目を閉じてゆっくりと力を抜いて5～15分ほどキープします。

**※) 高血圧、血栓症、緑内障の方は禁忌です。**

## 食事のバランスチェック

食事は、バランスよくとることが大切です。意識して多くの種類の食品をとるよう心掛けましょう！

毎日、いろんな食品をとっているか、右の10項目をチェックしてみてください。

量は問わずに1日に1回でもとれば1点です。理想は、毎日9点以上です。4点未満は、老化の黄信号です。

ご自分でオリジナルの表を作成し、毎日チェックしてみるのも良いですね。

④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬

を合言葉に、レッツ トライ！！

④	✓	魚や魚の加工品(かまぼこ・竹輪など)
⑤	✓	油・バター・マーガリン・マヨネーズなど
⑥	✓	肉や肉の加工品(ハム・ソーセージなど)
⑦	✓	牛乳・ヨーグルト・チーズなど
⑧	✓	野菜全般
⑨	✓	海藻(わかめ・昆布・のり・ひじき・モズク)
⑩	✓	芋類(じゃが芋・さつまいも・里芋)
⑪	✓	卵や卵の加工品(卵焼き・茶碗蒸しなど)
⑫	✓	大豆や大豆製品(豆腐・納豆・がんもなど)
⑬	✓	果物

赤色字: 身体をつくる食品

黄色字: 力や熱になる食品

緑色字: 身体の調子を整える食品



## 介護保険について

介護保険制度は、平成 12 年 4 月からスタートしました。皆様がお住まいの市区町村(保険者といいます)が制度を運営しています。私たちは 40 歳になると、被保険者として介護保険に加入します。65 歳以上の方は、市区町村(保険者)が実施する要介護認定において介護が必要と認定された場合、いつでもサービスを受けることができます。40 歳から 64 歳までの人は、介護保険の対象となる特定疾病により介護

が必要と認定された場合は、介護サービスを受けることができます。要介護認定やサービスの利用方法については、お住まいの市区町村の介護保険担当窓口又は地域包括支援センターへご相談ください。

<介護サービスの例> 訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、デイケア、デイサービス、ショートステイ、施設入所、福祉用具貸与・購入、住宅改修 など



## 特定保健指導を実施しています

特定保健指導とは、40歳以上75歳未満の方を対象に、健康診断の結果からメタボリックシンドロームの予防または改善が必要とされた方に対し、生活習慣の見直しや改善の目標を立て、3か月間のサポートを行うものです。「指導」と聞くと厳しいイメージを持たれるかもしれませんが、激しい減量や食事制限を行うものではありません。お一人お一人の生活スタイルに合った「お得なアドバイス」とお気軽にお考え下さい。

また、ご自身の健康状態を把握し生活を見直すことは、糖尿病や脳卒中、心臓病などの病気の予防にもつながります。健康について再確認するきっかけとしてご活用ください。対象の方には「特定保健指導利用券」がお手元に届きますので、お気軽にお問い合わせください。



医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地: 〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

院長: 福留 健之

