

フレイル予防に挑戦

フレイルチェックで要注意だったところの改善に向けて、自宅や地域で早速フレイル予防に取り組みませんか。

栄養

レンジでチン！で魚料理に挑戦 ♪

さけ みそ 鮭のごま味噌ソース

1人分栄養量 エネルギー 184kcal たんぱく質 19.0g
脂質 5.8g 炭水化物 13.0g 食塩 0.7g

材料(4人分)

生サケ……………4切れ(1切れ70g)
生シイタケ……………4枚(石づきをとって40g)
エリンギ……………2本(100g)
ジャガイモ……………中1個(100g)
白すりごま……………大さじ2

A 酒……………大さじ3
白みそ……………大さじ2
砂糖……………小さじ2



筋肉の維持に必要なタンパク質を、電子レンジを使った手間を掛けない料理で取ることができます。 問 健康増進課(☎025-212-8166)

- ①生サケに少量の酒(分量外)を振り、臭みを取る。
- ②生シイタケは4～6等分に切る。エリンギは食べやすい大きさに割く。ジャガイモは皮をむき、半分に切って2mm程度の半月切りにする。
- ③耐熱皿の端に①を並べ、中央に②を置く(ジャガイモは重ならないようにする)。
- ④Aを混ぜ合わせて③に掛け、軽くラップをして電子レンジ(500w)で約5分加熱する(材料の大きさなどで差があるため、加熱具合を見ながら適宜調節する)。
- ⑤④を器に盛り、耐熱皿に残った汁に白すりごまを加えて掛ける。

栄養×社会参加

西区
刈屋 静男さん
(67歳)



小針青山公民館で開催している男性料理教室に3年ほど前から参加しています。初めは包丁の使い方も分からなかったのですが、今では習った料理を家でも作るようになりました。家族も喜んでくれています。



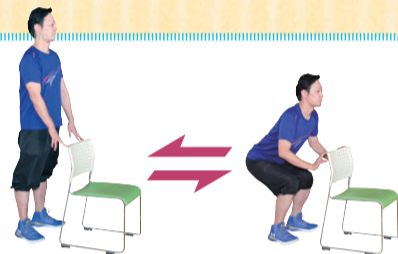
●むせが気になる人 お口の体操を●

物を飲み込むための筋力が低下しているかもしれません。
パタカラ体操「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・」と続けて発音します(5回)
※できるだけ大きな声を出しながら行いましょう
早口言葉「赤巻き紙、青巻き紙、黄巻き紙」「この竹垣に竹立て掛けたのは竹立て掛けたから竹立て掛けた」
※好みのフレーズで試みましょう

運動

下半身の筋力維持がとても大切 スクワットに挑戦！！

- ①立った状態で足を肩幅くらいに広げ、お尻をゆっくり後ろに下ろす。このとき、背中が曲がりかかかたが浮いたりしないように注意。
- ②太ももに力が入っているを感じながら、お尻をゆっくりと元に戻す。 ※10回が目安



スクワットなど家でできる運動をまとめた「体しゅっきり体操」のDVDを貸し出しています。団体は区役所健康福祉課で、個人は市内図書館(AV資料取り扱い館のみ)で借りられます。 問 地域包括ケア推進課



スマートフォンなどから動画でも確認できます。

新潟シティチャンネル 体しゅっきり体操 検索

運動×社会参加

江南区
大竹 五子さん
(73歳)



15年ほど前から卓球やエアロビクスなど、体育館のさまざまな運動教室に参加しています。脳トレの教室もあって頭にも良い刺激になっています。教室で知り合った人とカラオケや旅行にも行っています。運動教室は仲間づくりにもとてもおすすめです。



社会参加

(人とのつながり)

★サークル活動や仕事に挑戦★

自分の培った経験を生かせるものや興味があるもので、社会・人とのつながりを持ちませんか。

サークル活動や講座・運動など 近くの公民館や体育施設へ①②
シルバー人材センター(仕事) 原則60歳以上の人が会員になれます。③

入会希望者はまずは電話で問い合わせください。 問 同センター(☎025-241-3541)
※上記の活動のほか、ボランティアの募集など社会参加につながるさまざまな活動は「市報にいがた」「区役所だより」でも随時紹介しています。

①サークル



②運動



③シルバー人材センター



スマートフォンはこちらから

編集後記～取材を終えて

今回の取材を通じて、サークル活動などに参加している皆さんはとても生き生きしていると感じました。

フレイルチェックは自宅で簡単にできます。結果が良くなかったところを意識して、早速フレイル予防に挑戦してみませんか。

社会参加

北区
岡 正美さん
(71歳)



退職後、自治会で「うちの茶の間」(地域の交流の場)を新設したり、「防犯見守り活動」などを始めたりしました。中央区でモデル実施中のフレイルチェックにサポーターとして参加しています=写真=。周囲の人に感謝されることが生きがいになっています。皆さんも、やってみたいことに半歩でもいいので踏み出ませんか。その半歩から新たなつながりが広がると思います。

