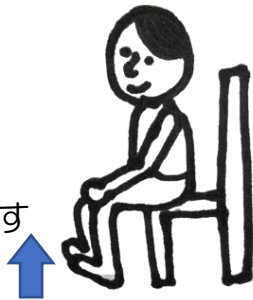


転倒予防と脳に良い 毎日の運動メニュー

※呼吸を意識して、息を止めないように注意しましょう
※無理のない範囲で行いましょう

①つま先上げ 10回×2セット

イスに座ってつま先を上げて、下げる
スネの外側の筋肉を鍛えることで、
つまずきにくくなります



立って行うときは
椅子などにつかまりましょう

②かかと上げ 10回×2セット

つま先をつけたまま
かかとを上げて、下ろす
第二の心臓である
ふくらはぎの筋力アップ



ふくらはぎを鍛えることで
立ち上がりが安定します



③足上げ 左右10秒×2セット

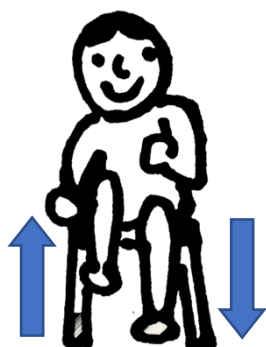
太ももの筋力アップ



足をひざの高さまで上げた状態から
足を前に突き出すようにして
10秒数えましょう
お腹に力を入れると
より効果的です

④足踏み 30回×2セット

背筋を正して
お腹に力を入れて
腕を大きく振って
足踏み



ゆっくりひざを上げて
ゆっくり下ろす

ゆっくりするほど
難易度が上がります



立って行うときは
転倒に気をつけて

合言葉は「まごわやさしい」 毎日の食事に取り入れたい食品

	<p>まめ 豆類</p> 	<p>大豆・納豆・豆腐・あずき・黒豆・高野豆腐 豆類には、良質のタンパク質・ミネラルが豊富に含まれています。高野豆腐は栄養価が非常に高いのでおすすめです。発酵食品の納豆も栄養価が高いため、毎日食べるといいでしょう。</p>
	<p>ごま ナッツ</p> 	<p>ごま・アーモンド・ピーナッツなどのナッツ類 ごまは老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化作用があり美肌や代謝アップに効果的です。またナッツはビタミンEが豊富で血液を促進します。サラダのトッピングに加えてみては。</p>
	<p>わかめ 海藻</p> 	<p>わかめ・ひじき・のり・昆布・もずく 海藻類はミネラルやビタミン類を豊富に含んでおり、水溶性植物繊維も豊富なので、コレステロールを排出して動脈硬化予防や肥満予防に効果的です。味噌汁に忘れずに入れましょう。</p>
	<p>やさい 野菜</p> 	<p>ほうれん草・小松菜・トマト・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・ピーマン・モロヘイヤなど 様々なビタミンやミネラルが含まれます。小松菜やモロヘイヤにはカルシウムも多く含まれます。1日4種類以上を心がけましょう。</p>
	<p>さかな 魚</p> 	<p>青魚（イワシ・サバ・アジ・サンマ・ブリ等）・鮭 DHA・EPA・タウリンが豊富で血中のコレステロールを減らし、血液をサラサラにする働きと疲労回復に効果があります。週に3食以上の魚料理を目標にしましょう。</p>
	<p>しいたけ きのこ類</p> 	<p>椎茸・舞茸・しめじ・エリンギ・えのき カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。太陽に当てると更にビタミンDの量が増えます。食物繊維やビタミン、ミネラルの宝庫でたっぷり食べても低カロリーなので安心。</p>
	<p>いも 芋</p> 	<p>じゃがいも・サツマイモ・里芋・長芋 炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富です。根菜類は腸内環境を整えてくれます。</p>

その他に、フルーツも1日1種類は食べましょう