

さあ運動をはじめよう!

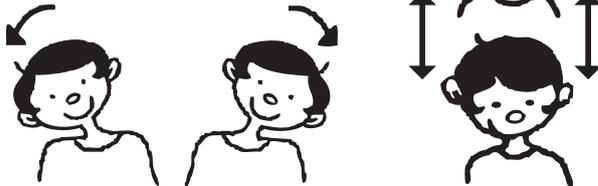
～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう!～

首・肩こり予防
体操です!

首の運動 その①

〈前後・左右に首を動かす〉

息を吸いながら背筋をまっすぐにする。
息を吐きながらゆっくり頭を前に倒す。
(頭の重みを感じながら)
息を吸いながら頭を戻し、息を吐いて後ろへ倒す。
※リズムよく前後
左右にそれぞれ
10回程度行う。



ワンポイントアドバイス

寒い時期なので、息を吐きながら、伸びている所に意識をたむけて首・肩を動かしてみよう。



紹介したのは…
介護予防講師
運動指導士
村井 幸江 さん

首の運動 その②

〈首を回す〉

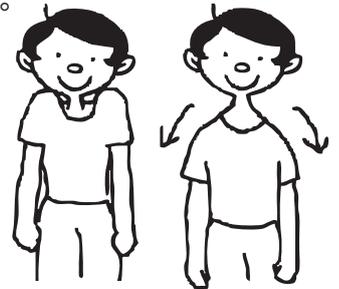
頭を前に倒して、自然呼吸でゆっくり回す。
右回り・左回りを気持ち良い、
程よい感じで行う。
(慣れたら、大きく回す)



肩の運動

〈肩を上下に動かす〉

息を吸いながら両肩を上げる。
息を吐きながらゆっくり
下ろす。
※リズムよく両肩を上下に
10回程度動かす。



ヘルシークッキング 和風ロール白菜



材料 (4人分)

白菜4枚、しめじ100g、
鶏ひき肉100g、酒大さじ1/2、
こぶ茶小さじ1/2、
梅肉小さじ2、
だし汁2カップ

作り方

- ① 白菜はさっと洗い、2枚1組でラップに包み電子レンジで2分ほど加熱してしんなりさせ軸の部分の厚みをそぐ。
- ② 鶏ひき肉に酒、こぶ茶、梅肉で味をつけ、しめじを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③ 4等分に分けた具を①の白菜の軸の真ん中にのせ、手前から具がはみださないように注意しながら、くるくる巻いていく。
- ④ だし汁を煮立てた中に③を入れ、中火で20分ほど煮詰め食べやすく切り分けて器に盛る。

★1人分	エネルギー	65kcal
	たんぱく質	7.0g
	脂質	3.4g
	食塩相当量	1.2g

ポイント

具は鶏ひき肉を減らしてしめじを加えカロリーをおさえます。こぶ茶のうまみで塩分を調整してだし汁だけでさっぱりと煮ました。



健康推進員
奥村 洋子 さん
(鎌掛2区)