

レッツ体操 免疫力アップにおすすめな体操

免疫力を高めてウイルスなどから身体を守るために、適度な運動を習慣づけることが大切です。身体全体の筋肉を動かすことによって体温が上がり、血行がよくなって全身に酸素や栄養素が行き届きます。少し汗ばむ程度の運動に挑戦してみましょう！



① じゃんけん足踏み (有酸素運動+脳トレ)

【基本動作】

肘を軽く曲げ、後ろに引くように腕を振りながら、その場で30歩足踏みをする。

【脳トレ】

基本動作をしながら両手でじゃんけんをし、前にある手が常に勝っているようにする。

- ・常に「前にある手をパー、後ろにある手をグーにする」
(レベル★)
- ・常に「前にある手をチョキ、後ろにある手をパーにする」
(レベル★★)
- ・常に「前にある手をグー、後ろにある手をチョキにする」
(レベル★★★)

●ポイント

- ・いすに座って行ってもOK！

② 壁腕立て伏せ (胸の筋トレ)

- (1) 足を肩幅に開き、両手を肩幅より少し広めにして壁につく。
- (2) 胸を壁に近づけるように肘を曲げる(往復10回×2～3セット)。

●ポイント

- ・背筋を伸ばし、頭から足まで一直線に保つ
- ・足の位置は、壁から離れるほど負荷が上がる

③ 足閉じトレーニング (ももの内側の筋トレ)

- (1) いすに浅めに腰かけ、膝を直角にして背筋を伸ばす。
- (2) 両足のかかと、膝、ももをピタッと合わせ、それぞれ内側へ押し合うように力を入れる(10秒×2～3セット)。

●ポイント

- ・膝の間にタオルを挟んで行ってもOK！
- ・数を数えながら行う

④ 足開きトレーニング (ももの外側の筋トレ)

- (1) いすに浅めに腰かけ、膝を直角にして背筋を伸ばす。
- (2) 身体を少し前傾させて足をこぶし1つぶん開き、両手を膝の外側に添える。
- (3) 足は外側へ開くように、手は足が開かないように、それぞれ押し合い力を入れる(10秒×2～3セット)。

●ポイント

- ・数を数えながら行う



インターネットで「いつでも元気 レッツ体操」と検索すれば、過去の誌面や全国のレッツ体操を使った取り組みを見ることができます。共同組織や事業所の活動で誌面を使用する場合、編集部への連絡は不要です。ご自由にお使いください。

いつでも元気 レッツ体操

検索

(全日本民医連「いつでも元気」2021年1月号 No.350より掲載)

安心安全の歯科治療

はるな生協 歯科診療所
所長 間々田勝則

歯科診療所に新しいX線診断装置が入ります。モリタ社ペラビューX800という製品です。写真。この装置は低被ばく高画質の撮影が可能、これまでのパノラマ撮影はより鮮明に、さらに高画質のCT撮影を行うことができます。

歯科口腔領域に特化しているため、歯の形態、歯周組織の状態、顎骨の形態を3次元で知ることができ、病巣、原因を見つけ、歯科治療における診断、治療計画を立てる

上で役立ちます。撮影範囲を、小さい範囲、大きな範囲へと設定可能で、目的に応じて撮影、被ばく量を減らします。身体の不自由な方でも車いすに座ったままの撮影が可能です。今までのX線ではあいまいだった部分がかかり鮮明に見えて、より正確な情報を得て治療に活かせるようになります。

組合員・利用者への安心安全の歯科医療を今後追求して参ります。生協への加入・増資の協力



をお願い致します。

摂食・嚥下機能評価1泊2日入院

昨年11月に、「緑十字」にて嚥下機能評価の入院についてご案内させていただきましたところ、お問い合わせやお申し込みをいただきました。ご本人やご家族はもちろんのこと、地域の施設や医療機関の方からの申し込みやお問い合わせも多くありました。実際に、10人の方にご利用いただきました。

担当する医師が限られることや、お申し込みをいただいたから入院までに少しお時間がかかることなど、改善していく部

らのお声をお届けします。ムセが気になって、ペースト食だった糖尿病の患者さん。食事制限がある中で、食べた気がしなかつたが、検査したところ、おかげで大丈夫と分かり、やってよかったとお話をいただきました。

「飲み込みにくい」と感じたら！連絡をお待ちしています。

分はあります。これまでご利用のあった方へアンケートなどを行い、嚥下機能への不安をおもちの方々に、利用しやすいよう工夫していきたいと考えています。

お申込み・お問い合わせ先
高崎中央病院 地域連携室
027(323)2753

すこしお レシピ

「すこしお」とは…
「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりのくみの総称です。



切干大根のナムル

煮物のイメージが強い切干大根を簡単ナムルで！



〈1人分の栄養価〉
76kcal 塩分0.5g

- 材料 (2人分)
- ・切干大根…………… 乾50g
- ・小松菜…………… 2~3株 (100g)
- A { ・酢・しょうゆ 各大さじ1/2
- ・砂糖…………… 小さじ1/3
- ・おろしにんにく 小さじ1/4
- ・塩…………… 少量
- ・ごま油…………… 大さじ1
- ・いり白ごま…………… 大さじ1/2

- 作り方
- ①切干大根は水につけてもみ洗いし、水けをよく絞る。長ければ食べやすく切る。小松菜はさつと茹で、3~4cmの長さに切って水けをしっかり絞る。
- ②Aの調味液を合わせて①をあえ、ごま油、白ごまを加えてよく混ぜ合わせて出来上がり。冷蔵庫で2日保存可能です。

ちょっと一言

切干大根はカルシウムや鉄分に加え食物繊維の宝庫。食物繊維には動脈硬化予防や便秘改善、食後の血糖値上昇を抑制する効果もあります。また余分な塩分を排出するカリウムも含まれているので、むくみの予防にも役立ちます。乾物なので長期保存も出来ます。

(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 鈴木 桂子)

特集

「75歳以上医療費窓口2割負担」の撤回を求めて私たちができること
=群馬県は5万3000人(18.1%)が対象=
社会保障委員会

政府は、昨年12月15日の閣議で75歳以上の医療費窓口負担について、年収200万円以上(単身世帯の場合)約370万人を1割から2割に引き上げることを決めました。関連法改正案を今通常国会に提出し、2022年度後半に引き上げを実施する構えです。

社会保障給付は国民の権利であり、高齢者は長年にわたって社会保険料や税金を収めて来ています。「現役世代への給付が少ない」のは政府の責任であり、高齢者給付の増大が現役への給付が不十分な要因ではありません。

1割負担でも深刻になっている高齢者の受診控えが、コロナ禍中の受診抑制と重なり、高齢者の命と健康をどのように守るのが今問われています。このような時に、窓口負担を引き上げるのは、受診控えに追い打ちをかける政策です。「負担能力に応じたものへと改革していく」のであれば、税や社会保険料



での徹底こそが求められます。高額所得者からの保険料を能力に応じた負担とするべきです。

はるな生協では、75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名に取り組んでいます。是非、署名へのご協力をお願いします。

尚、この署名は組合員活動部で受け付けております。

(お問い合わせ先)
組合員活動部 ☎027 (323) 2762

生活困窮者支援米 半年で約1トン集まる！ 継続して支援米のご提供をお願いします

反貧困実行委員会

昨年の緑十字8月号に掲載した生活困窮者支援で緊急支援米が、皆様のおかげでこの間で約1,004kg集まりました(昨年12月末日時点)。ご支援、大変有難うございました。

引き続き、生活困窮者の方々が生きていくための主食のお米(玄米可)が必要です。

特に、ひとり親家庭やコロナ禍で無保険状態となった方々への支援が急務となっており、このコロナ禍で急増しています。ご支援が可能な方は、是非ご協力をお願い申し上げます。

(お問い合わせ先) 組合員活動部・野村まで ☎027 (323) 2762