



健康

インフォメーション

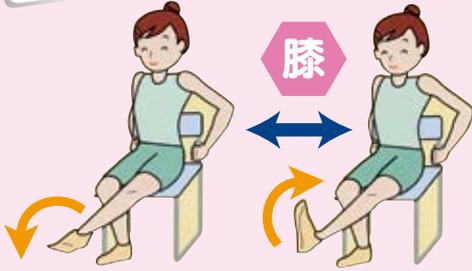


寒い冬でも手軽にできる“健康の駅よこてらくらく体操”

「健康の駅よこてらくらく体操」とは、理学療法士が考案した膝痛・腰痛・肩こりの予防と緩和に効果のある体操です。イスに座って誰にでも簡単にできる安全・効果的な体操です。

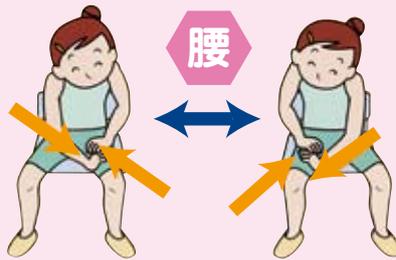
ちよつと紹介

膝痛の体操は、
太ももの前の筋肉を
意識しながら行いましょう。



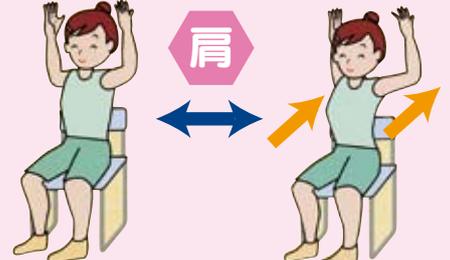
膝を伸ばし、足首の曲げ伸ばし

腰痛の体操は、
腹筋を意識しながら行いましょう。



腕とももの内側で押し合い

肩こりの体操は、
けんこう肩をひきよせる
イメージで行いましょう。



手のひらを内側に → そのまま後に引く

パンフレットやDVDも用意していますので、健康推進課 健康の駅担当 (☎35-2127) へお問合せください。
また、横手市HP (ページ番号:000009267) にも「健康の駅よこてらくらく体操」の動画が掲載されています。



..... カロテン

にんじんやかぼちゃなどに豊富に含まれています。皮膚や粘膜、免疫機能を正常に保つために必要なビタミンで肌荒れや風邪の予防にも効果があります。カロテンは油脂に溶ける性質があるので、油と一緒にとることで効率よく摂取できます。

子供もおいしく食べられて栄養満点!

★沖縄発! 免疫力アップ&減塩レシピ★

にんじんのしりしり



材料 (4人分)

| | |
|------|-----------|
| にんじん | 大1本(せん切り) |
| ごま油 | 少々 |
| ツナ缶 | 80g(油をきる) |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| 卵 | 1個 |

*エネルギー 115kcal
*塩分 0.5g

作り方

- ①にんじんはごま油でしんなりするまで炒める。
- ②ツナ缶を加えてさっと混ぜ、しょうゆとこしょうで調味する。
- ③最後に、溶いた卵を回し入れ炒め合わせる。

※しりしりとは沖縄用語で千切りという意味です。



インフルエンザの流行に注意しましょう

インフルエンザは例年冬季に流行します。比較的抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは重症化する場合がありますので注意が必要です。**手洗い**や**うがい**をし、**マスク**を使用するなど、予防に努めましょう。



● 問い合わせ ●

- 健康福祉部 健康推進課 (横手保健センター) ☎33-9600
- 増田地域局 市民福祉課 ☎45-5514
- 雄物川地域局 保健センター ☎22-2157
- 十文字地域局 市民福祉課 ☎42-5114
- 大雄地域局 市民福祉課 ☎52-3905
- 平鹿地域局 ゆとり館 ☎24-0007
- 大森地域局 高齢者等保健福祉センター ☎26-4030
- 山内地域局 市民福祉課 ☎53-2933