

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2022.05

## ロコモ度 CHECK!!

…Health column…

高齢者社会となって久しい日本ですが、栄養が良好なのか健康に対する意識が高くなってきているのか、ご高齢の方でも若々しさを感じます。SNSなどでは、今の80歳代は昭和の頃の60歳代のイメージだとも言われています。あなたはいかがでしょうか。年をとっても、自分が思うように動くことはできていますか？ 楽しく健康に過ごせていますか？ お若い方は将来的に自分が今のように元気で過ごせているか、イメージできていますか？

ここで簡単にロコモ度をチェックしてみましょう。正式なロコモ度テストはいろいろと準備が大変なのですが、この脚筋力テストは椅子とタイマーがあればOKなので、気軽に行えます。

- ① 両手を胸の前で交差させ、足を肩幅に開き椅子の前に立つ
- ② スタートしたら椅子に座り、すぐに膝が伸びるまで立ち上がる
- ③ そのまま素早く座る、これを10回繰り返す
- ④ 10回終わるまでに何秒かかったか測定する



痛みがある場合は無理をしないでくださいね

以下が基準となる秒数です。ご自分の性別・年齢と照らし合わせてみてください。

	20~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳~
男性	7~9秒	8~10秒	8~12秒	9~13秒	10~17秒
女性	8~9秒	8~10秒	8~12秒	9~16秒	11~20秒

これより早い、同じくらいの結果が出たという方は、今の生活習慣を続けていきましょう！ 遅かった方は注意が必要です。スクワットをしたり、大股で駅やスーパーまで歩いたりして日常的に脚の筋肉を鍛えましょう。運動だけではなく、タンパク質やカルシウムをしっかりと摂ることで補える部分もありますよ。

## ■きびなごのオイルサーディン風



### つくり方

- (1) きびなごは頭を落とし、気になる方は内臓をとっておく。
- (2) オリーブオイルを多めにフライパンに入れ、ガーリックスライスを弱火で熱して香りを出す。
- (3) きびなごを入れ、弱火でゆっくりと煮る。
- (4) 醤油を入れ、お好みで塩コショウ、小葱などを散らして出来上がり。

### 材料

きびなご…20匹 しょう油…小さじ1  
オリーブオイル…適量  
ガーリックスライス…適量

骨や歯の構成成分であるカルシウムやリンが豊富。吸収を促進してくれるビタミンDも一緒にとれるので、骨を丈夫にしたいときにおススメです。鉄分も多いので貧血予防効果も期待できます。



# 「それはもう、とにかく始めればいいのだ。 魔法のような始め方など 存在しないのだから。」

5月27日生まれ アーノルド・ベネット  
イングランドの小説家

\*



アーノルド・ベネットはイギリスの小説家で、最も有名といわれている作品は『二人の女の物語』です。日本ではあまり有名ではありませんが、平凡な人々の現実的な生活を丹念に描いた作家です。

紹介した名言も現実的です。「魔法のような始め方など存在しないのだから」という通り、例えばスポーツを始めるとき、誰かが突然現れてあなたのためにトレーニングメニューを組んで、体にあったウェアを用意してくれて一緒にやってくれる、などといったことは現実的にはほぼありえないですよ。そこまで大きでなくとも、今日はちょっと天気が悪いからとか、まずは道具を完璧にそろえないと、なんて言っているとタイミングを見失い、始めることさえできなくなってしまうがちです。

やりたいことがあったらとにかくまずは始めてみる。そして、不都合があればその都度修正していくというのがおすすめです。

## 日常生活に 少しだけプラス！ ながら運動



- ① コーヒータイム中、イスに座ったままテーブルから少し離れ、背筋をのばす
- ② ふとももをそのままゆっくりと持ちあげ、足の裏を床につけないようにゆっくりとさげる。これを10回ほど繰り返す
- ③ 反対の足も同様に行う

ぽっこりお腹や猫背の  
予防になります  
足の幅は肩幅くらいで！



## とけるかな？ ナゾキに挑戦！

当てはまる文字をいれて  
言葉を作りましょう

ぼ	ん	さ	い
の	ど	あ	め
こ	う	も	り

--	--	--	--	--

近年はあまり見なくなったかも？  
(先月の答え: 麦秋【麦の収穫は春なので】)

## .....おわりに.....

日本では年末に大掃除を行います。欧米では「スプリング・クリーニング」といって春に大掃除をするのだそうです。春は暖かく水も冷たすぎず、湿度も低いので、実は日本でも掃除に適したシーズン。

除湿器やカビが生えやすいところをチェックして、真夏を迎える前にエアコンのお掃除をするのがおすすめ。冬物のカーテンやクッションカバーなどもクリーニングして夏物に取り換えてしまいたいところ。特にエアコンは、放置してカビなどを吸い込んでしまわないようしっかり掃除をすませましょう！