

みかづき広報

10月号

「塩分の話」

先日『健康相談』で、塩分のお話をして頂きました。

皆さんもご存じの通り、岩手県は

脳卒中による死亡率が全国ワースト1です。

一日の塩分摂取量も男女とも全国1位。

塩分の取り過ぎは脳卒中だけでなく、心臓病や腎臓、胃がんや骨粗しょう症、尿路結石などの危険因子にもなるらしいです。

野菜・海草・きのこ・果物・イモ類などに多く含まれる『カリウム』は体内の塩分を排泄する働きがあるそうです。

『野菜類は一日350gを摂取しましょう。』と言うのはそんな理由があったのですね！

暑い時期は、塩分も大切でしたが、汗もあまりかかなくなってきましたから

カレー粉・しょうが・わさび・酢・ねぎ・ごま等の香辛料や香味野菜を利用して味にメリハリをつけ、薄味を心掛けましょう。

煮干しや昆布・鰹節等でだしを利かせるのも減塩になるそうです。

♡毎日少し努力するだけで、病気のリスクを減らせるなら、早速今日から減塩習慣初めてみませんか！

♡朝晩の冷え込みも強くなってきましたので体調管理に気を付けましょう。



音カフェ



9月12日、Tsubomi(つぼみ)のお二人がピアノとカホンの弾き語り・お茶っこで住人さんを『癒しのひと時』に誘ってくれました。音楽には、不思議な力が有りますね。皆さんは『いつまでも聞いていたいね!』と、うっとり聞き入っていました。

川上さんのストレッチ!

歳を重ねると共に、転びやすくなったり、膝・腰が痛くなったりしますね。すねの部分に溜まる老廃物を流したり、足先や股関節のこいをほぐして柔軟にしたり、筋肉を新陳代謝させる事で足の動きも楽になったいそうです。第1回目の今回は、膝をかばって生活していると反対の足にも負担がかかっているの、そちらもケアした方が良くという事等も学びました。

