



☺ 動いて元気に！ ☺

あけましておめでとうございます。2015 年がスタートしました。皆さんは、どんな 1 年にしますか？ エストレラ楽笑クラブは、今年も皆さんの健康づくりをお手伝いします！ 今年最初の健康ニュースは、『ロコモティブシンドローム：ロコモ』です。

ロコモとは…加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより骨格、関節、骨格筋の機能が低下し、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態(日本整形外科学会提唱)

さっそくロコモチェックにチャレンジ！ 40 歳を過ぎたら定期的にチェックですよ

- ①片足で立ったまま靴下をはくことができない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
- ③手すりがないと階段を上ることができない
- ④15 分(約 1 km)ほど歩き続けることができない
- ⑤横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑥2kg 程度の荷物(1ℓの牛乳パック 2 個程度)を持って歩くのが困難
- ⑦掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難



いかがですか？ 1 つでも当てはまるあなたは、『ロコモ』かも…特に寒い冬は、活動量が低下しがちです。教室に参加している方は、休まずに…欠席の場合は、家でロコトレ①②を行ってくださいね。

ロコトレ①開眼片足立ち 片足を上げた状態で 1 分キープ。転倒しないように机、壁などを持ってよい。

ロコトレ②スクワット しっかりと椅子から立ちあがる、座るイメージで行う。

* 詳しくは、教室もしくは、健康リーダーまで。

☺ キッズクリスマスイベント ☺



2014/12/21(日)『ハンバーガーでハッピークリスマス』を開催しました。今回は、ハンバーガーに合わせた飲み物を自分で考えて持参し、管理栄養士の未菜先生にアドバイスをいただきました。はじめて野菜をみじん切りにしたり、1 人でコンロに火をつけてひき肉と野菜を炒めたよ～いろいろチャレンジできると楽しいね♪
(ママ、パパたちはドキドキでした)



元気のヒミツ ～ お茶 ～



冬本番！ 空気が乾燥する季節の到来です！ 血行を促進し、アレルギー症状の緩和に効果的な【なた豆茶】をご紹介します。

第 2 回 『なた豆茶で元気に！』

古くから漢方で使用されているなた豆には、腎機能や歯周病、血流の改善に効果があるとしてお茶などに加工され幅広く利用されています。



【成分と効能】

| | |
|-------------|---|
| 亜鉛・鉄・マグネシウム | ・血行や水分の代謝を促進。 ・むくみ解消。 |
| カナバニン | ・血液、体液の流れを促進。 ・膿を排出、炎症を抑制。 ・痔の改善効果。 ・歯周病の改善。 |
| コンカナバリンA | ・免疫力を高める。 ・花粉症、アトピー性皮膚炎の緩和。 |
| 食物繊維 | ・便秘解消。 |
| アミラーゼ | ・消化を助け、お腹の調子を整える効果。 |



今日の一品 <冬> 《ロールキャベツ》



～効果・効能～

ビタミンC — 風邪予防・疲労回復

ビタミンK — 骨の形成

ビタミンU — 抗潰瘍作用



♪ みかん、りんごなど果物も積極的に摂りましょう ♪

♪ 寒さに負けず、元気で冬を乗り越えましょう ♪

(文:まの)

スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

住所 〒670-0086 姫路市田寺 6 丁目 11-30 2F
TEL・FAX 079-291-5200
メール estrela@leto.eonet.ne.jp
H P http://www.himeji-estrela.com/