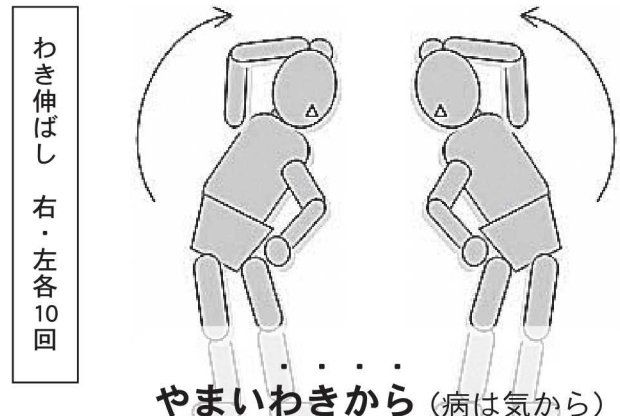


# 動

## 理学療法士からのアドバイス

からだを動かさずにいると筋肉の柔軟性が失われ、転倒しやすくなります。生活の中で少しずつからだを動かしましょう。



やまいわきから (病は気から)

## 保健師からのアドバイス

ウイルスや細菌は鼻と口から体内に侵入します。口やのどの筋肉が衰えているとうまく吐き出せなくなり、ウイルスや細菌が体内にとどまり、感染をする可能性が高くなります。



## 口と舌の機能低下を予防する「パタカラ体操」 ～毎日5回ずつやってみよう～

① 少し小さめの声で「パ・タ・カ・ラ」を言ってみましょう。

<p><b>パ</b></p> <p>くちびるを破裂させるように</p>	<p><b>タ</b></p> <p>舌の先を歯切れよく</p>	<p><b>カ</b></p> <p>舌の奥をのどに押し付けるように</p>	<p><b>ラ</b></p> <p>舌の先をクルクルまわして</p>
<p>【パ】は、くちびるをしっかりと閉めて発音します。くちびるを開け閉めする力を強くします。</p>	<p>【タ】は、舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。</p>	<p>【カ】は、のどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。</p>	<p>【ラ】は、舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。</p>

② 童謡「ふるさと」をパタカラで静かに歌ってみましょう。

うさぎおいし かのやま こぶなつりし かのかわ  
ゆめはいまも めぐりて わすれがたし ふるさと

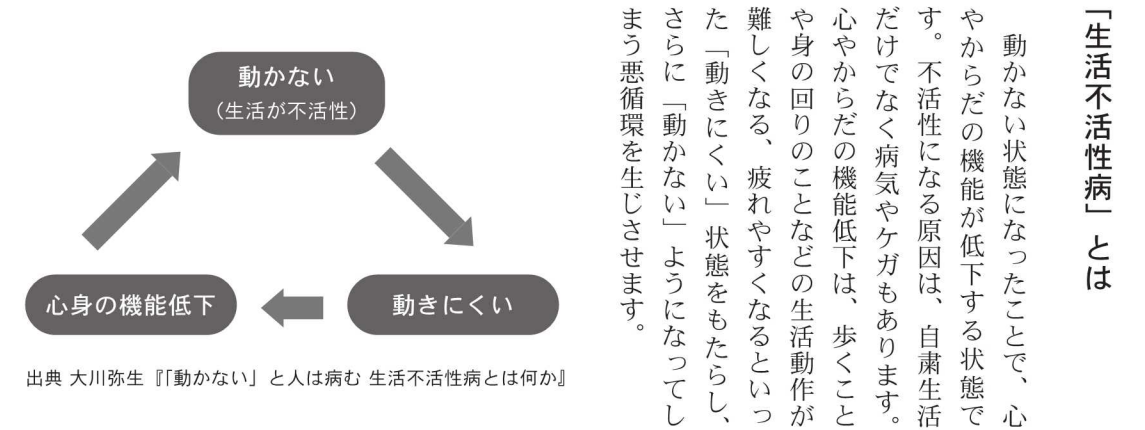
→

パパパパパ タタタ タカカカカ ラララ  
パパパパパ タタタ カカカカカ ラララ

# 健やか広場 ▶ 心身の機能低下を防ぐ

## からだ、動かしていますか？

～ 生活不活性病に負けないからだづくりを栄養士・理学療法士・保健師が紹介 ～



新型コロナウイルス感染症の影響でおうち時間が増え、人と話したりからだを動かすことが減り、からだの機能が低下していませんか？ さまざまな活動が制限されている中で気をつけていただきたいのが「生活不活性病」です。

# 食

## 栄養士からのアドバイス

いろいろな食べ物をよくかんで食べましょう。特に、筋肉・骨・血液の材料となる「タンパク質」を毎日コツコツとることが大切です。

タンパク質の多い食品  
肉類・魚介類・卵類・乳製品  
大豆製品

筋肉づくりを助ける食品  
～ ビタミンDを多く含む食品 ～  
魚類・きのこ類

## Let's cooking! 豆腐ハンバーグ

材料等(2人分) .....

材料名	分量	材料名	分量
豆腐	100g	油	小さじ1
鳥ひき肉	30g	みりん	小さじ1
生しいたけ	1個	片栗粉	小さじ1
玉ねぎ	10g	しょうゆ	大さじ1
しょうが汁	少々	しょうが汁	少々
片栗粉	大さじ1	だし汁	50cc

作り方 .....

- 豆腐は十分に水気を切る。Aの野菜を粗みじん切りにする。
  - 鳥ひき肉に①とBをよく練り合わせて2等分し形を整える。油を引いたフライパンで両面を焼く。
  - 小鍋にCの調味料を合わせ、火にかけてとろみをつけてソースにする。
  - ③を器に盛り、ソースをかけて完成。
- ※ 1人分エネルギー 112kcal、塩分 1.3g



このほか、いろいろな献立をKYTで放送中！ この機会にぜひご覧ください。