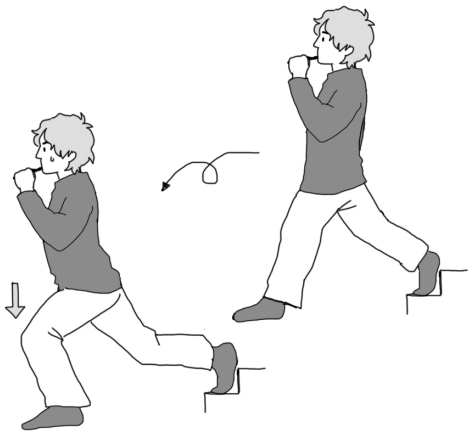


踏み台スクワット



踏み台（階段）に背を向け片足のつま先を台に乗せます。そのまま軸足の膝をゆっくり曲げ体重を前にかけます。きつい場合は台を高くして。ゆっくり戻したら反対側も。左右10回。

踏み台クロス



低めの踏み台を用意し（階段でも可）まず右足を斜め前に出し台に乗ります。左足も同じように乗せ、台に立ったら今度は右足を左足の後ろにくるようおろし、左足は右足の右側に来るようにクロスさせて下ろします。左足はそのまま右足を元の位置に戻し、次は左足から同様にスタート。1分間続けて。

今回は歯磨きの時に出来るエクササイズ。歯磨きのときだけでなく、歯差があればどこでも出来る運動なので覚えておくと色々な場面で実践できます。

歯磨き

いつもの動きに 運動量UP大作戦

ちよい+



元気に動いて

回コモ予防



今月の改善項目

- ☑ 2kgくらいの買物を持って帰るのが大変
- ☑ 布団の上げ下ろしなど重たい仕事が困難

腕の筋力をつけましょう①

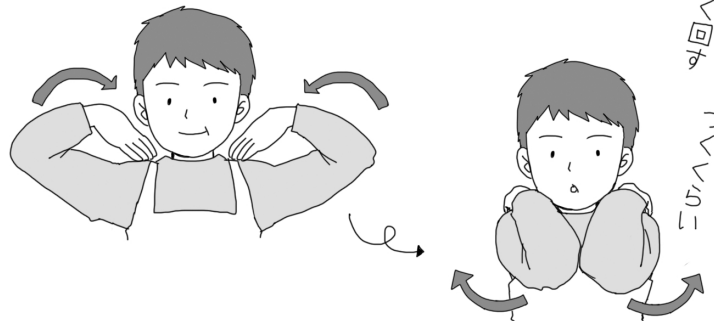
腕が上がりにくくなると首や肩に痛みが出やすくなります。

手をしっかり上げる為には腕の筋力と持久力が重要です。



ぐるぐる腕回し（レベル1）

背筋を伸ばして、肩に手を置きます。胸を張り、そのまま肩をゆっくり大きく回します。内回し5~10回、外回し5~10回。痛みのあるときは肩だけ回しても大丈夫です。



肘と肘がくっつくくらい大きく回す

片栗粉から片栗粉を取るの大変なので、今のように料理のとりみ漬けのために使うというよりは、薬として用いられてきたようです。良質で消化に良いので、お腹を壊したときや風邪の時に葛湯のように飲まれていたとか。

●「片栗粉」は何からできてる？
片栗は種から花が咲くまでに7~8年かかるといわれるほど生育の遅い植物なので、今では片栗粉として売られていたものほとんどがジャガイモから作られています。片栗の生息地は年々減少傾向にあり、本物の片栗粉はほとんど見ることが出来ません。

●片栗粉の片栗って？
片栗というのは3月から4月にかけて開花を迎えるユリ科の植物です。根の鱗片が栗の片割れに似ていることから片栗と呼ばれるようになりました。昔はこの球根の部分から片栗粉を採っていましたが、花を付けた若芽をつんでおひたしや酢の物にして食べることも出来ます。



ちよっと まめ知識

