

すこやか倶楽部に参加してみませんか？



すこやか倶楽部とは…
北白石地区にお住いの概ね65歳以上の方で、ご自分で歩いて来れる方が対象です。介護予防・閉じこもり予防を目的に、月に1回最寄りの会館や公園で、転倒予防・認知症予防をおこなっています。
参加費無料。お気軽にお申込みください。



すこやか倶楽部 各会場 令和5年2～3月の日程予定

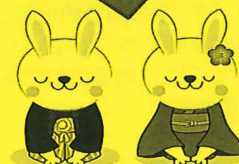
・北郷会館 水曜…（北郷3条3丁目8-1）	2月8日・3月8日（水） 14：00～14：30
・北郷会館 金曜…（北郷3条3丁目8-1）	2月10日・3月10日（金） 14：00～14：30
・瑞穂会館 …（北郷8条9丁目1-1）	2月15日・3月15日（水） 14：00～14：30
・北郷東会館 …（北郷3条6丁目8-27） ～2月・3月と開催時間が違いますので、ご確認下さい～	2月22日（火） 10：00～10：30
	3月22日（火） 14：00～14：30

※新型コロナウイルス感染症の影響により、時間短縮して開催しています。又、急遽「中止」「日程変更」となる場合もございますので、ご理解とご協力をお願い致します。

～問い合わせ・参加申し込み～
白石区介護予防センター菊の里
ひぐち・そいだ

札幌市白石区菊水元町8条2丁目7-15
☎011-879-6012

今年もどうぞ
よろしくお願ひ致します。



2月に解きたい健康クイズ！ ※答えは一番下にあります

★第1問★ 節分と言えば豆まきです。豆まきに用いられることが多い大豆は、ある栄養素が多く含まれていることから「畑の肉」とも呼ばれています。その栄養素とは何でしょうか？

1. タンパク質 2. カルシウム 3. ビタミンC



★第2問★ 冬は鍋料理が美味しい季節です。しかし、あることに注意しないと食中毒を起こす危険があります。鍋料理を食べる際の食中毒対策として正しいものはどれでしょうか？

1. 肉や魚は少なめにして野菜中心の鍋にする
2. 生の肉や魚を触る箸と、食べるために使う箸は別にする
3. メの雑炊は食べない



★第3問★ 3大生活習慣病と呼ばれているのは、「がん」「心疾患」ともう一つは何でしょうか？

1. 睡眠時無呼吸症候群 2. 脳血管疾患 3. 骨粗しょう症



「あいうべ体操」で口元の筋肉を鍛えよう！～口呼吸から鼻呼吸へ～

～あいうべ体操とは？～

福岡県にある「みらいクリニック」の院長である今井一彰さんが考案した、口を積極的に動かす体操のことです。

～あいうべ体操の効果～

- ・口呼吸改善 ・ドライマウス、口臭の改善
- ・虫歯、歯周病予防 ・免疫力アップ
- ・顔のたるみ、しわ改善、小顔による美容効果
- ・いびきの改善 ・脳の血流アップ
- ・新陳代謝の促進 その他…

次の4つの動作を順にくり返します。

1回6秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

声は出さなくてもいいのですが、なるべく口を大きく開けることで、口周りの筋肉に刺激が与えられ、口周りや舌の筋肉が鍛えられます。下ってしまった舌の位置がもどることによって口中心の呼吸から、鼻中心の呼吸に改善することができます。

↓↓ クイズの答え ↓↓

第1問の正解は「1. タンパク質」

→タンパク質は肉類に多く含まれる栄養素です。タンパク質には、人間の筋肉や内臓などをつくる重要な役割があり、人間が生きていく上で欠かさない存在です。大豆には、タンパク質が多く含まれていることから「畑の肉」と呼ばれるようになりました。他にも大豆には、脂質・ビタミンEなどの栄養素が含まれています。

第2問の正解は「2. 生の肉や魚を触る箸と、食べるために使う箸は別のものにする」

→食中毒の原因となる菌は、食品を十分に加熱することで無力化することができます。しかし生肉や魚に触れた箸には、その菌が付着しており、口に入れることで体内に菌を取り込む原因となる可能性があります。これは鍋料理に限らず、焼き肉などでも同じことが言えます。

第3問の正解は「2. 脳血管疾患」

→脳血管疾患とは、脳の血管のトラブルにより脳細胞が破壊される病気の総称です。脳出血・脳梗塞などがあてはまります。「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の3つは、3大生活習慣病と呼ばれており、全て日本人の死因トップ5に入っています。