

# 体力づくり 健康づくり Vol.2

協力：コープみらい福祉事業部



今回は、肩こり解消のストレッチをご紹介します。イスに座ってもできますので、皆さん仕事の合間やご自宅で、体調に合わせて無理なく行いましょう。

機能訓練指導員  
藤倉健太さん



コープみらい高津デイサービスセンターは、八千代市高津団地内の一角にあります。身体機能の維持・向上のための体操はもちろんのこと、ご利用者が、自宅で生活を続けていくために必要な、生活動作のリハビリにも取り組んでいます。



コープみらい高津デイサービスセンター  
管理者 松岡祐子さん

体は前後・左右・ひねりの3つの方向に動きます。呼吸を止めずに各動きを意識しながら体操を試してみてください！

## エクササイズ1 肩回し

肩甲骨を動かして肩回りを動かしやすくします。

- ①手を肩に置きます。
- ②肘で大きな円を描くように後ろに回します。(ゆっくり10回)



肩甲骨の動きを意識して、なるべくゆっくり大きく動かしましょう。

## エクササイズ2 体側伸ばし

わきの下から脇腹などの体側(体の横側)を伸ばして、呼吸をしやすくしたり、手をあげやすくします。

- ①右手を頭の後ろの方に、左手は腰の方にまわします。
- ②そのまま体を左の方に倒します。(左右20秒ずつ)



背中が丸くならないように注意しましょう。頑張れる方は、鼻を肩に近づけるとより伸びます。

## エクササイズ3 体ひねり

肩から背中にかけての筋肉を伸ばして、手を後ろに回したり後ろに振り向きやすくします。

- ①右手を左肩に、左手は腰の方にまわします。
- ②そのまま体を左の方にひねります。(左右20秒ずつ)



背中が丸くならないように注意しましょう。頑張れる方は後ろの斜め上方向を見るときより伸びます。

体操動画はこちら



コープみらい福祉事業部  
千葉エリア介護事業のご案内  
詳しくはこちら



問い合わせ

コープみらい高津第1デイサービスセンター TEL 047-480-4500 8時30分～17時15分(月～土)  
コープみらい高津第2デイサービスセンター TEL 047-480-4503 8時30分～17時15分(月～金)

# 減塩にチャレンジ!

協力：千葉市健康推進課



普通に食べているだけで、日本人は塩分を摂り過ぎてしまいがち。食事を楽しみながら減塩しましょう！  
そもそも、どうして「減塩」が必要なのか、また、減塩のポイントや工夫を千葉市健康推進課の管理栄養士さんに伺いました！



相沢 理恵さん

早高 恵実さん

食塩の取りすぎは、胃がんの主な要因のひとつであるほか、心臓病・脳血管疾患等の循環器疾患の危険因子であり、またこれらを引き起こす高血圧の原因となります。商品の包装材には、食塩相当量が表示されています。まずは食品にどのくらいの塩分が含まれているか知るところから始めましょう。

### まずは8gに近づよう減塩にチャレンジ!

今の日本人の食塩摂取量は約10gです(健康日本21中間評価)。減塩のポイントとコツを抑えて、まずは8gに近づよう減塩にチャレンジしましょう。  
食塩摂取量の目標量は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満です。(「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

### 減塩のポイント

**うま味** のある食材で風味豊かに

にぼし、干しいたけ、かつお節など



**酸味** で塩味を引き立たせる

ゆず、レモン、酢など



**辛味** のピリッとした刺激で味に変化を

唐辛子、カレー粉、ラー油など



**香り** で満足度アップ

ニンニク、ショウガ、ネギなど



**減塩調味料** で手軽に減塩

減塩しょうゆ、減塩みそなど



### 食べ方のひと工夫で減塩

しょう油やソースは、**かけずにつけましょう**

直接かけると多く使いがちつける時は「ちょこっと」にしよう!



調味料は、料理の味を**たしかめてから使いましょう**

それ、本当に必要? まずはひと口食べてみよう!



せっかくの減塩メニュー**だとしても食べ過ぎない**

一人分ずつ盛りつけて量をたしかめよう!



千葉市保健福祉局健康福祉部健康推進課「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ」より

問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)