



らくたべ  
**楽食レシピ**  
フレイルを予防しよう!



## 食事って栄養補給?

名寄市生活支援コーディネーター しろむらたたくや 城村拓哉  
管理栄養士 おおつかゆかり 大塚由香利

今月は楽食レシピをお休みして、食事について考えてみたいと思います。

機械であるテレビやラジオ、自動車などは数年から十数年で使えなくなります。使い続けると全体的に摩耗したり、部品が壊れてしまうからです。

では、なぜ機械よりはるかに緻密で複雑な生命（特に人間）は何十年も生き続けるのでしょうか。ドイツ生まれのアメリカの生化学者であるルドルフ・シェーンハイマー（1898～1941）は、食べたものはどうなるのかを実験で調べました。ネズミの餌にマーカーをつけた物質を混ぜて与え、その物質がどうなるか測定しました。その結果、尿やふんとして体外に出てきたものは約30%であり、残りはあらゆる形で体内に残りました。

これは生命が自分の体の古くなった部分を壊し、食べたものを材料にして新しく作り替えているからです。腸や胃などにはじまり、爪や歯などあらゆる部分を少しずつ作り替えています。若い人から高齢の方まで同じです。壊れるより先につくり替えることが生命の戦略なのです。

食事はエネルギーの補給だと考えている人が多いかもしれませんが、食事の一番の目的は体をつくり替えるための材料を取り込む行為になります。ジャンクフードからできた体と生鮮食品などの食材からできた体、どちらが良いでしょうか。

食生活の本などを読むと「一汁三菜」「1日30種類の食材」「バランスの良い食事」など、一人暮らしや高齢者では難しい課題になることもあります。そこまでできなくても、日々の食事が自分の体をつくっていると思って食材などを見直してみてください。



### 問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3263)

# Let's 楽トレ!

## おうちで体操 リフレッシュ No.11



### 問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線 3263)

足の裏や甲、指には、全身の臓器や体の部位を投影している「反射区」というものがあります。この反射区を押ししたり、もんだりして刺激すると、対応する臓器や部位を活性化させたり、血流を良くします。

また、歩行時にふらついたり、つまずいた時、足の指の力でグッと踏ん張ることで、転倒を予防することができます。足の指がうまく使えないまま、悪い姿勢で歩行することで、膝や腰などに過度な負担がかかり、膝痛や腰痛にもつながると言われています。

足のマッサージやストレッチで、冬の寒さに負けず、冬道でも転倒しにくい体づくりをしましょう。



### 足首を回すマッサージ

手で足をつかみ、ゆっくりと10回内回しする。外回しも同様に行う。

(左右各3セットずつ) ①



### 土踏まずのマッサージ

手でこぶしを作り、心地よい強さで土踏まずを圧迫しながら、こぶしを滑らせる。

(左右各30秒ずつ) ②



### 足の指の間を広げる運動

足の指の間を思いっきり広げ、10秒間保持する。

(左右各3回ずつ) ③



体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。かっこの中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。