



## 運動不足を解消する



今年の夏は暑くて外出する回数が少なく、運動不足を感じてませんか？  
労働災害の型別では転倒が24.9%と多く(令和6年度鹿児島労働局労災事故報告)、転びにくい・怪我をしにくい身体づくりには、運動不足解消が大切です。

～毎日のちょっとした習慣が身体をかえる～

### あなたは大丈夫？運動不足・転倒リスクチェック

- 歩いているつまずくことがある
- 長く立っているとふらつく
- 足腰が弱くなってきたと感じる
- バランスを崩してよろけることがある



☞ ひとつでも当てはまれば転倒リスクあり

おすすめ 2  
おきまエクササイズ

### 宅トレ(自宅でのトレーニング)

#### ラジオ体操 朝や休憩時間おすすめ!

・全身運動+ストレッチ、関節や筋肉を効率よく動かして血流を促し、代謝をアップ



#### 踏み台昇降

・階段や踏み台を利用して上り下りを繰り返す運動。



おすすめ 1  
しっかしエクササイズ

### 運動不足&転倒予防に効果あり! 5分エクササイズ

#### ①かかと上げ運動(ふくらはぎの強化)

- ・椅子の背もたれや壁に手をそえて
- ・ゆっくり「かかとを上げる→下ろす」を10回

☞ 下肢の筋力と血流アップ!



#### ②片足立ち(バランス力アップ)

- ・壁や机に軽く手をそえて、左右30秒ずつ

☞ 転倒防止には体幹と足裏感覚がポイント!



#### ③椅子スクワット

- ・椅子に軽く腰掛ける動作を10回

☞ 太もも・お尻の筋力を鍛える



#### ④ストレッチ(柔軟性アップ)

- ・肩・股関節・ふくらはぎなどをやさしく伸ばす

☞ 固まった筋肉をほぐして、動きをスムーズに



ちょっとした工夫で  
効果アップ!!



慣れない方は、  
毎日ちょっと動くこと  
から始めよう

#### 階段を使う

足の筋トレにつながって、体力アップ。転倒予防につながります



#### 歩く、歩数を測る

昼休みに歩く、通勤手段に徒歩通勤を入れる



#### ながらで体操

CM中に立って足踏み、つま先や膝の曲げ伸ばしなどやる時間を決めておく



#### 定期的に立ち上がる

30分に1回は立ち上がり、長時間の座りっぱなしの時間を避ける

厚生連  
管理栄養士の

## 今月のレシピ

healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe

### 秋のあんかけ茶碗蒸し



〔1人分の栄養価〕  
エネルギー 140kcal  
たんぱく質7.0g 食塩相当量0.9g

<材料>2人分

- ・卵 2個
  - 水 300ml
  - 白だし 大さじ2
  - ・鶏もも肉 30g
  - ・むきえび 30g
  - ・生椎茸 2枚
  - ・えのき茸 20g
  - ・人参 20g
  - ・白だし 小さじ1
  - ・みりん 小さじ1
  - ・片栗粉 小さじ1/2
  - ・水 80ml
  - ・さやいんげん 10g
  - ・栗 30g
- (甘露煮・水煮でOK)

<作り方>

- 卵を溶き、こし器でこす。水、白だしを加えてなるべく泡立てないように混ぜる。
- 耐熱皿に卵液、鶏肉を入れ、ラップをかけレンジ600Wで2分半加熱する。  
※加熱が足りなければ、10秒ずつ加熱をする。
- しいたけを薄切り、えのきを半分の長さに、人参を細切りにする。えびも加え、耐熱容器に調味料、水溶性片栗粉を入れよく混ぜる。レンジで600W2分半加熱する。
- 茶碗蒸しに餡をかけ、栗、インゲンを飾り完成。

**全て電子レンジでできる簡単な茶碗蒸しです。**  
**秋を感じる具材を使用し、見た目も華やかな一品に仕上げました!**

簡単な血液検査で39種類の検査ができます (View アレルギー-39)



## アレルギー検査

をしてみませんか?

ドックと  
セットでお得

鹿児島厚生連病院 健康指導課

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号 TEL 099-806-1101

