

春の訪れを感じさせてくれる「ふきのとう」。ふきのとうには、カリウムなどのミネラルやビタミンE、食物繊維が比較的多く含まれています。香りの成分“フキノリド”は、消化液の分泌を促進し、胃腸の働きをサポートします。また苦味の成分の一つである“ケンフェロール”は、免疫機能の強化に働きます。陽に当たっていないふきのとうは、色は黄色っぽく苦味が少ないため、そのまま炒め物や天ぷらにして食べるとおいしいですよ。

膝の“痛み”運動で改善！

加齢に伴い膝の痛みを訴える人が増えます。50代以上の膝の痛みの要因で最も多いのが、膝関節の軟骨がすり減って炎症が起きる「変形性膝関節症」です。この治療の基本は運動療法です。運動には痛みを改善する効果が薬と同程度であると、日本整形外科学会でも報告されています。

運動による効果の一つが、膝の痛みを軽減する効果です。運動によって膝の筋肉が鍛えられると膝関節がしっかり支えられるようになる為、膝のぐらつきが減って痛みが軽くなるのです。

もう一つは膝の痛みを予防する効果です。運動すると体内で痛みを引き起こす炎症物質が減少し膝の痛みが起こりにくくなります。



そして、運動すると筋肉の量が増えて基礎代謝が上がり、太りにくくなります。肥満は変形性膝関節症の原因の一つです。肥満の解消は膝への悪影響を減らすことに繋がります。しかし運動するにしても注意することがあり、それは痛みがある時の無理な運動は逆効果になるということです。ある程度の痛みであれば運動を続けた方が良いのですが、強い痛みがある場合は膝に力が入りにくい為、無理に運動をしても十分な効果が得られません。つまり痛みがある状態では筋肉を十分に使えず鍛えられないのです。大事なことは無理のない運動療法を続けていくことです。



膝

痛の改善に効果的なストレッチのやり方

膝伸ばしストレッチ…毎日行うことで膝を伸ばす可動域が広がります。日常生活での立ちづらさ、座りづらさが改善します。足が真っすぐ伸びて見た目も良くなります。お風呂上り等に行うのが効果的です。息を止めないで深呼吸しながら行いましょう。

手順 1

両足が床につく程度の深さで椅子に座る。

手順 2

片方の足を伸ばし、かかととは床につける。足先は真上に向けるイメージ。痛みが強くない程度にしましょう。

手順 3

伸ばした脚の膝の上に両手を置く。ゆっくりと下に押し付けるように膝を押し、この状態を30秒間保つ。ポイントは膝の裏側が伸びているのを確認すること。



正しい手洗い できていますか？

新型コロナウイルス（COVID19）の感染が相次ぐ中、有効な予防法の1つとして手洗いが推奨されています。手洗いはインフルエンザウイルス、ノロウイルスなどの感染症予防や花粉症対策としても重要です。あなたは「正しい手洗い」ができていますでしょうか？確認してみましょう！



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。
『厚生労働省
“手洗い”ポスターより』



ポイント

- しっかりと泡をたてる
- 泡で洗う時間は20秒を目安に
- 爪は短く、指輪や時計ははずす
- 手拭用タオルは共有せず、ペーパータオル等を使い毎回タオルを交換するか、個人用タオルを利用する。



タイミング

- 帰宅後すぐ
 - 料理や食事をする前
 - 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
 - トイレの後 など…。
- これ以外にも頻繁に手洗いすることが大切です。

らくらく簡単レシピ

歳を経ると多かれ少なかれ体の自由が利かなくなり、料理が面倒になってくるものです。

『包丁やまな板を出すのが面倒…』

そんな時にオススメの簡単レシピをシリーズでご紹介していきます。
献立の中に一品でも包丁を使わない料理があると、楽ですよ！

レタスチャーハン(1人前)

【材 料】ごはん茶碗一杯(150g)、卵1個、豚ひき肉60g、レタス2枚
塩コショウ少々、しょうゆ小さじ1/2、サラダ油少々

【作り方】

- ①レタスは手で一口大にちぎる。
- ②卵は溶いて、ごはん混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を入れてパラパラになるまで炒め、塩コショウで味付けする。炒まったら一旦さらに移す。
- ④③のフライパンで②のごはんを炒める。
(卵に火が通るとパラパラになる)
- ⑤ひき肉をフライパンに戻し入れ、全体を炒め合わせる。さらにレタスを加え、鍋肌にしょうゆを一回し、強火で炒め合わせる。



管理栄養士 石田直子 監修

あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		