

福祉の里

じぶんとき
時分時

第183号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職

- ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
- ・デイサービス
- レストランティTEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

これまでを振り返って

皆さん！ こんにちは。皆さんとお会いし、コラムをお読みいただいてから、かれこれ10年以上になります。この間に東日本大震災、熊本地震、能登地震、コロナ発生、東京オリンピックの延期など色々な事が起こりました。世界中から見ると毎日の様に、各地で温暖化による洪水や地震、火山噴火、山火事など、そしてウクライナとロシア、イスラエルとガサの戦争です。これから先何が起こるかわからない状況です。その時に、絶対に必要なのが「体力、気力、知力」です。その中でも「体力」は必須です。この10年間事あるごとに、皆様にお伝えしたのは以下の2つです。

① バランスの良い食事

日々の食事を「杉本恵子の食材5色バランス健康法」でお伝えした、食材の色で「赤・白・黄・緑・黒」の食材を、お花畑の様に彩り良く食べる、という方法です。その中でも、特に「黒」の食材（きのこ類、ワカメ、メカブ、モズク等）は、必ず1日一回は食べる事が大事です。「黒」の食材は、腸内環境を良く保つ事に有効で、腸管免疫を常に高くしておく事にもつながります。

② 起立着席運動の実行

私がお伝えした「起立着席運動」とは、「スロースクワット」とも言われていますが、テーブルと椅子を利用して実施しますので、高齢者の方にも安全に実施できますし、一人一人の体力や筋力に合わせて実行できます。できれば1日何回かに分けて合計100回実行する事をお奨めしてきました。この運動は、太ももの筋肉を増やすことにつながるばかりでなく、身体全体の血流を改善し、全身運動にもなります。私もやり続けて股関節痛が改善しました。

この2つのポイントをしっかり継続しながら体力をつけ、健康管理をして下さいね。

長い間このコラムをお読みいただき有難うございました。今回が最終回となります。最後に、先日私が参拝し、皆様がこれからもお元気で過ごしてくださいと祈願した、富士山の裾野にある日本三代神社の写真をご覧ください。



社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

ポナール+和田
+和田デパビセクター 厨房から