



はなみずき新聞



令和4年秋号 海津明誠高校 生活福祉科 介護コース

令和4年 9月 発行

最近、ちょっと痩せてきたかも、最近、走るとすぐに息切れするようになってきたかも、前よりも疲れやすくなった気がする、外出するのがおっくうな時がある・・・
これらは、年齢を重ねると誰もが感じる事です。このような虚弱な状態のことを『**フレイル**』といいます。今回は、このフレイル予防について紹介します！

フレイル予防のポイント

①大きな動きで筋力維持

普段の家事も、いつもより大きな動きを意識してみる。

②よい姿勢で筋力維持

普段から姿勢の良い「座り方」「立ち方」を意識してみる。

③タンパク質で筋力維持

タンパク質摂取を意識したバランスの良い食事を摂る。



【転倒予防】 立ち上がりを安定させる運動
体を前に倒す体操 膝を抱える体操 背筋伸ばし体操



つま先に手が届くように前に倒れ、5秒キープ



片足の膝に抱えて10秒キープ



組んだ両手を上にあげ、背筋を伸ばし10秒キープ

しっかり食べる！
栄養

フレイル予防の3つの柱

しっかり動く！
運動

外出や交流を楽しむ！
社会参加



タンパク質が摂れる！鶏ささみ肉のカレーマヨ炒め♪

【材料（2人分）】

鶏ささみ肉	250g
酒（漬け用）	大さじ1
ごまドレッシング	大さじ1
塩コショウ	3ふり
にんにく（チューブ）	大さじ2
片栗粉	大さじ2

【具】

しめじ	100g
えのき	50g
玉ねぎ	1個
油（焼き用）	大さじ1
酒（焼き用）	大さじ1

【ソース材料】

マヨネーズ	大さじ2
市販のカレールー	1ブロック
酒	大さじ1

- 1) 鶏ささみ肉を一口大に切ります。酒、塩コショウ、にんにく、ごまドレッシングを入れて揉み込み、10～15分ほど漬ける。
- 2) 漬けてる間にカレールーを細かく切ったものと、マヨネーズ、酒を入れてレンジで40～50秒ほど加熱。
- 3) 加熱が終わったらソースの完成。
- 4) 漬け終わったお肉に片栗粉を混ぜ合わせ、フライパンに油をしき、焼く。
- 5) 肉に焼き目が入ってきたら、しめじ、えのきをほぐしながら入れていき、適当に切った玉ねぎを入れる。
- 6) 酒を入れ焼く。
- 7) 玉ねぎがほどよく焼けてきたらソースを入れて混ぜ合わせて完成！

脳トレ問題



1～9までの数字を1回ずつ入れて、たてよこななめどこを足しても15になるようにしましょう。

7	5	
6		8