



## 「新年明けましておめでと〜ございます」

旧年中は大変お世話になりました。新型コロナウイルスも少しずつ落ち着きを見せており、まちだ丘の病院でも制限をかけたいた面会を再開しました。患者様とご家族様が対面で楽しそうにお話しする姿を拝見し、当たり前前の日常がいかに尊いか気付かされる瞬間でもありました。

また、昨年7月に北海道から在原先生が「健康講座」丘の上サロン」を本格再開したり、ひふみ会が掲げる「地域を支える」ミッションに少し近づけたと感じています。

今年もひふみ会全体として、地域の皆様にとって身近な、いつでも相談し、何かあったら「家」でも「通院」でも「入院」でもかかれるようなより良い医療を提供していきたいと思えます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

一般財団法人ひふみ会

代表理事 藤井 雅巳

今月のテーマは、「1月に試したい、座つてできるお腹周りのトレーニング」をお届けします。ぜひご一読ください。

## 太る要因と評価法



毎年正月は太っちゃう！そう思っている方は多いのではないのでしょうか？肥満の原因としてもっとも一般的なのは、「食事から摂取するエネルギー量が消費するエネルギーを上回る」ためです。そのため、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣が大きく影響します。特にお正月はついつい食べ過ぎしてしまうことがあるので注意が必要です。

自分の体の状態を客観的に把握するにはBMI(体格指数)を計算してみましょう！計算式はこちらの図を確認してください。例えば、身長170センチ

体重70キロの人であれば、BMIは22.42となります。BMIは25未満を目指しましょう。

ただし、病気などで体重や食事に関して医師から指導を受けている方は、その指示に従ってください。BMIが低すぎる方も注意が必要です。

**BMI 体格指数**

**体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

18.5~25未満 適正	25以上 肥満
-----------------	------------

## お腹周りのトレーニング

いつでも気軽にお腹周りのトレーニングができるように、座つてできる運動をお伝えします。トレーニングを行って、痛みや痺れ、強い疲労感が出る方は無理をしないでください。

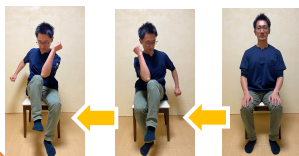
### 【トレーニング1】

- ① イスに浅めに座る
- ② 体を後方へ傾け、椅子の端を掴む
- ③ おへそを見ながら、両足をゆっくり上げ下ろしする(10回程度)



### 【トレーニング2】

- ④ イスに浅めに座る
- ② 片足を上げて対側の肘と膝を合わせる
- ③ 左右を入れ替える(10回程度)



お腹周りのトレーニングだけではなく、20分〜30分程度の少し息が上がる速度でのウォーキング(有酸素運動)もおすすめです。1月からできる運動にチャレンジしてみましょう！

# ～次世代に繋げよう日本の行事食～



**お正月の行事食**

1月7日に  
食べられている

**七草粥** 



**簡単！七草粥レシピ**  
(2~3人分)

米… 75g  
水… 600g  
七草  
すずしろ… 一本  
すずな… 一株  
その他… 3gずつ  
塩… 適量

見逃していませんか？飲み込み力低下のサイン

最近よくむせる       体重が減ってきた

食べ物が噛みにくい       痰が出やすい

一つでも当てはまったら  
ヨリドコか下記の連絡先にご相談ください！

発行元：一般財団法人ひふみ会  
〒195-0064  
東京都町田市小野路町1-1-1  
TEL 042-735-3731  
栄養科 管理栄養士 眞砂知江