



GAIT

【ゲイト】

10・11 月号(vol.39)
October/November
2020



コンロいらずで簡単！

みんなのレシピ

【 さっぱり流水鶏うどん 】



【作り方】

①①の鶏ささ身は筋をとり、耐熱容器に入れて酒をふる。②①にラップをかけて電子レンジ(600w)で1~1分30秒加熱する。冷めたら割いておく。③②の納豆はタレと混ぜ合わせておく。かいわれ大根は根元を落とし、みょうがはせん切りにする。④器に水をかけてほぐした流水麺うどんを入れ、具材をのせて麺つゆをかける。⑤お好みでおろし生姜をのせて完成です。

<材料>2人前

- 流水麺うどん [2袋]
- かいわれ大根 [1/4パック]
- みょうが [2個]
- おろし生姜 [小さじ1]
- 麺つゆ(ストレート) [100cc]
- ①鶏ささみ [2本]
- ②酒 [小さじ1]
- ③納豆 [1パック]
- ④納豆のタレ [1袋]

有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や在宅訪問のごこと、お気軽にご相談ください！

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください！

- 薬剤師の訪問薬剤指導
- 病院・診療所との連携
- 多職種との連携

北安東店

【営業時間】……[月～金] 9:00～18:00
[土] 9:00～17:00
TEL: 054-207-7322 (24時間) [休 業 日]……水曜・日曜・祝日/年末年始
FAX: 054-207-7323

唐瀬店

【営業時間】……[月～金] 8:30～19:00
[土] 8:30～17:00
TEL: 054-249-0866 (24時間) [休 業 日]……日曜・祝日/年末年始
FAX: 054-249-0867

本店

TEL: 054-205-1951 (24時間) TEL: 054-282-5636 (24時間)
FAX: 054-205-1956 FAX: 054-282-5696

西脇店

続ける理由が、ありすぎる。

- ✓ 乳酸菌 シロタ株が400億個
- ✓ 生きて腸にとどく
- ✓ 良い菌を増やす
- ✓ 悪い菌を減らす
- ✓ 腸内環境を改善する
- ✓ おなかの調子を整える
- ✓ 特定保健用食品



【許可表示】生きて腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内環境を改善し、おなかの調子を整えます。
○1日当たりの摂取目安量: 1本
○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
ヤクルト400/ヤクルト400LTはヤクルトレディがお届けしています。



中央静岡ヤクルト販売株式会社

〒420-0913 静岡市葵区瀬川3-3-43 TEL.054(264)8960

お申込み・お問合せは ☎0120-86-8960 (受付時間 8:30～16:45) 日・祝日を除く

ものづくりの力を あなたの力へ

不自由を、自由で快適に動ける毎日に変えていきたい、それが私たちの仕事です。

(一社)日本義肢協会登録・中部150号 義肢・器具・インソール・福祉用具 製造販売
ピーオーワークスアシスト株式会社
〒481-0041 愛知県北名古屋市九坪瀬口117番地 URL: https://poworks-assist.com
営業時間【月～金】9:00～17:30 TEL: 0568-68-6365/Fax: 0568-68-6366

海苔の原葉を
栄養そのまま焼き上げ
練火焼
創業明治十年

海苔のかたやま 静岡市葵区流通センター5番2号
www.yamakata.jp TEL(054)263-2424(代)



東京大学本郷キャンパス

vol.39 テーマ

「シニアのための肩の簡単ストレッチ」

- ・三宅院長監修のストレッチをお教えします
- ・みんなのレシピ

「シニアのための肩の簡単ストレッチ」



三宅整形外科医院 院長 三宅信昌

GAIT(ゲイト)の2019年12月・2020年1月号から「ケガや病気のウソ?ホント?」の話題を4回連載しました。しかし今回に限り1回だけお休みさせていただきます。その代わりに「シニアのための肩の簡単ストレッチ」のお話をさせていただきます。

三宅院長監修のストレッチをお教えします!

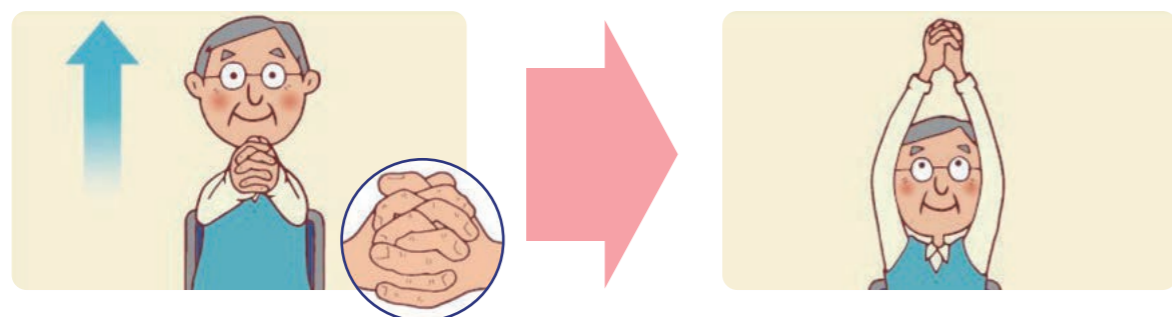
シニアになると、着替えをする時、車のシートベルトする時、髪の毛を洗う時、エプロンの紐を結ぶ時などになんとか肩の関節が痛い時があるかと思えます。「あっ痛っ」って思っても日常生活にそれほど困るほどではない場合もあるかと思えます。そのような時のために、ご自分で座ったままできるストレッチを考えました。この体操は非常に評判が良いので、全国の整形外科の先生に配布しようと思えます。是非ご覧ください。

肩が痛かったり肩の動きが悪いと色々困ることが多いと思います



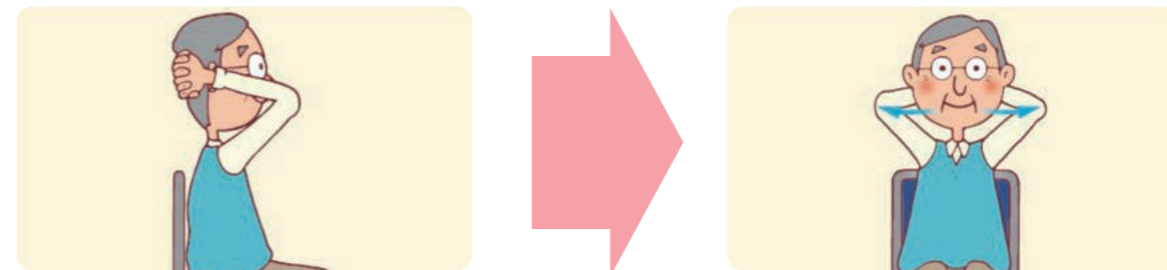
では、座ってできるストレッチのやり方をお教えします。
「痛くないように行う」のではなく、痛いのを少し超えて行ってください。
それが訓練です! 頑張りましょう!

① 体の前で手を組みます→その手をゆっくり上げましょう!



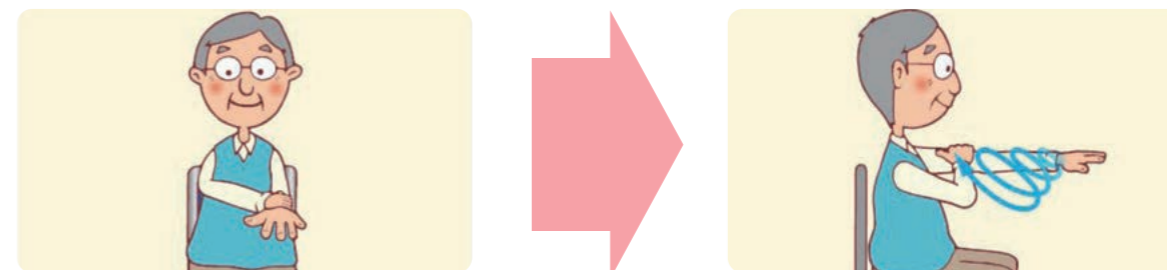
② 頭の後ろで肘を前にして手を組みます

→組んだまま、肘を後ろへ引き胸を広げていきましょう!



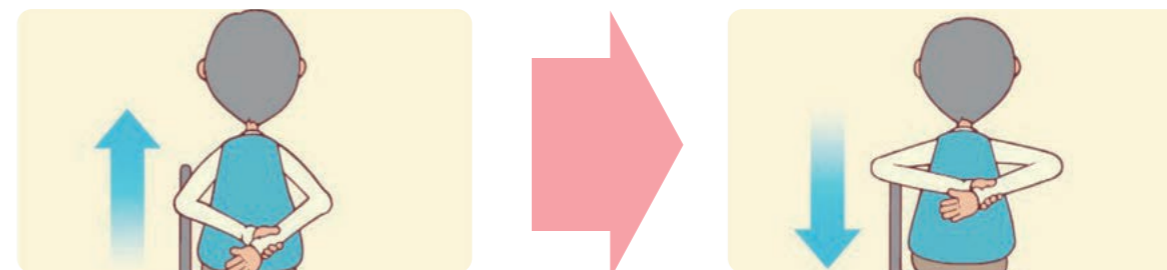
③ 片方の手をまっすぐ伸ばし反対の手を伸ばした手首に

→曲げている方の腕を手首から肩の方に大きく円を描きながら近づけましょう!
★反対側の腕を洗うイメージです! ★両側とも行いましょう!



④ 手首を腰のあたりで持ちます

→持った手首をゆっくり背中の上の方に向けて動かします→また戻しましょう!
★両側とも行いましょう!



★以下の注意点を守ってください!

- ① 痛いからそこで止めておく… →ダメです! 痛いのを少し超えて行って下さい。ガンバレ!
- ② リウマチがあって肩が痛いのでやってみた… 変形性肩関節症があってやってみた… ストレッチしたけど治らない…

→この場合は三宅まで相談して下さい。やっていい場合とやらない方がいい場合、リハビリの先生とやってもらった方がいい場合などがありますので。色々なパンフレットに載っていたり、TVなどでやっている体操も同じで、人によってはやってはいけない場合があります。充分ご注意ください。

- ③ やり方がよくわからない… →スタッフに聞いてください!