けんこうガイド

簡単フェイスエクササイズで、若々しく健康に!!

●お問合せ　町民福祉課保健福祉グループ　☎47・2113

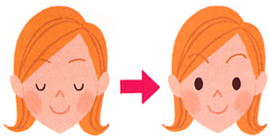
若々しさを保つために、お肌のお手入れを念入りに行っている人も多いことでしょう。
しかし、もう一つ忘れてならないのは、顔の筋肉の衰えを予防することです。
顔には、喜怒哀楽によって表情を変えることができる『表情筋』と称される筋肉がさまざまな動きをしています。その表情筋も年齢を重ねるにしたがって衰えてくるため、皮膚を支える力が弱り、肌のたるみが生じていわゆる『ふけ顔』になってしまいます。
表情筋の衰えを防ぐためには、日ごろから表情を豊かにするよう心がけるとともに、表情筋を鍛えるフェイスエクササイズを行うことが有効です。

フェイスエクササイズによって顔の筋肉をしっかり動かすと、血流が促され、顔のむくみも改善することができます。
この他にも、1日3回の食事を『しっかり噛む』ことで、顔の筋肉を鍛え、二重あごを予防することができます。どれも簡単なエクササイズですが、早くやるよりも一つ一つの動きをゆっくり丁寧に行うことが大切です。
慣れるまでは10回を目安とし、最初は朝晩の洗顔時など鏡を見る機会を利用し行ってみましょう。慣れてきたら、徐々に回数を増やし、家事の合間やちょっとした時間を利用して行うことをお勧めします。

☆簡単にできるフェイスエクササイズ☆

①額のシワが目立ってきた…とお悩みな方へ

目を大きく見開き、まゆ毛をゆっくり上に持ち上げます。一番上まで持ち上げたら、３秒間キープします。そして、ゆっくり元の位置に戻します。



◇まゆ毛を持ち上げると、大抵は額に横じわができますが、エクササイズを行うことでしわが定着することはありません。気になる人は、エクササイズの後に保湿を十分行い、乾燥を防ぐようにしましょう。

②まぶたが以前より下がってきた…とお悩みの方へ

目を閉じた状態から、ゆっくり目を見開いていきます。目の大きさが最大になったところで、３ 秒間キープし、その後、ゆっくり目を閉じていきます。

◇口は閉じたままで、目の周りの筋肉に意識を集中させて行いましょう。

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
3月17日(火)	10時～	からだの中から健康美講座（栄養&歯科教室）	保健センター
3月23日(月)	13時～	離乳食教室	保健センター
3月25日(水)	受付 9時45分～	乳児健康診査	保健センター
3月25日(水)	受付 13時～	1歳6カ月児・3歳児健康診査	保健センター
4月2日(木)・3日(金)・7日(火)	受付 13時～13時20分	麻疹・風疹予防接種（中学1年生、高校3年生対象）	保健センター
4月9日(木)	受付 13時～13時30分	ポリオ予防接種	保健センター

静内保健所から　☎42・0251

月日	時間	事業名	場所
4月10日(金)	13時30分～	こころの健康相談	※要予約（4月6日〆切り）

【訂正とお詫び】
2月号に掲載したレシピの写真のタイトルが「ほうれん草と里いものグラタン」となっていましたが正しくは、「大根と豚肉のサラダ」です。
ここに訂正し、お詫びいたします。

Let's try いろいろレシピ

～第10回～

さやえんどうともやしの中華風和え

春から初夏に旬である、さやえんどうを使ったレシピです。今ではハウス栽培もされており、通年手に入るようになっていますが、これからが旬の時期です。

さやえんどうは、ほのかな甘味があり、少し料理にそえるだけでも彩りを与えてくれる、お役立ち食品です。

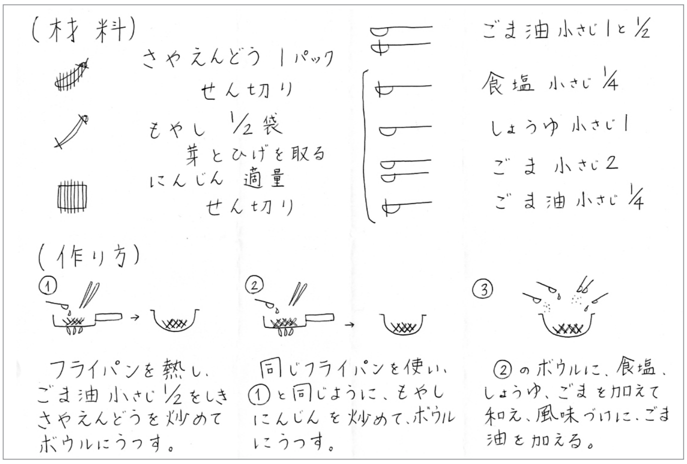
栄養は、ビタミンA、ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンAは油との相性がよいので、炒めもの、揚げもの、ごまを使った料理にすると吸収が高まります。エネルギーを控えるときにはさっと茹でてごま和えにするとよいでしょう。また、ビタミンCは水に溶けやすく熱にも弱い性質ですが、体力維持に作用してくれます。

さやえんどうは、下ごしらえに少し手間がかかりますが、慣れてくると上手に筋がとれるようになってきます。お子さんにプチプチと手伝ってもらうのも楽しくていいのではないでしょうか。

【さやえんどうともやしの中華風和え】

【1人当たり】
◇エネルギー　54Kcal
◇食物繊維　1.8g/ 食塩 0.6g

【作り方～２人分】



介護ワンポイント　アドバイス ㊈③

介護の負担を一人で抱え込まないで

いつまでこれが続くんだろう…。先がみえないのが、介護の難しいところです。「わたしがやらなくちゃ」という〝がんばる人〟ほど、介護の負担を一人で抱え込み、心身ともに疲れ果ててしまう傾向があるようです。介護疲れから、心ならずも虐待してしまうケースもみられます。介護の長丁場を乗り切るために、ぜひ福祉の専門職や地域の人、同じ経験をしている人の力を借りましょう。

ポイント①
専門機関、専門職に相談しましょう

どんな小さな悩みでもかまいません。地域包括支援センターなどに相談してください。保健師やケアマネジャー、社会福祉士などの専門職がサポートします。

ポイント②
周囲の人の協力を得ましょう

「話を聞いてくれる?」「手伝ってもらえない?」思い切って家族や地域の人に声をかけてみましょう。介護をオープンにすることが協力者を得るコツです。

ポイント③
いろいろなサービスを利用しましょう

介護保険のサービスや福祉サービス、地域の助け合いなどを上手に利用して、介護の負担を減らしましょう。

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ　二本柳 成児

●町民福祉課保健福祉グループ
（役場内　☎ 47・2113（直通））