

寝たきりに

しない。

させない。

作らない。

# 「家族に介護が必要になったら」

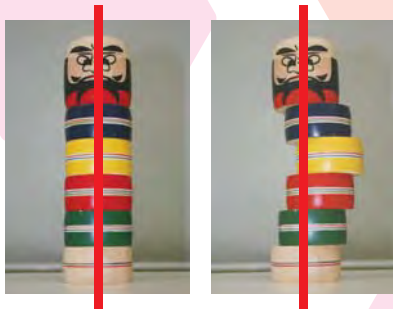
～ あなたはどうしますか？ ～

公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会の[今年のテーマ]です。

## 正しい姿勢で健康づくり!

猫背になると肩や腰に重力の負担が大きく掛かり疲れやすいカラダになってしまいます。歩くたびにバランスが悪く、動くたびに疲労し、関節の運動も制限され、知らないうちにカラダがゆがんでいきます。怖いですね。

正しい姿勢になると、呼吸がしやすくなるので摂取される酸素量も増加し、血行が促進されます。もし、寝たきりになってしまった人でも同じことがいえます。



## では、正しい姿勢は?

アナトミック ゼロポジション  
(Anatomic Zero Position) といいます。

アナトミックとは「解剖学的」という意味で「解剖学的なゼロの位置」を表しています。この状態にすると筋肉のねじれがなく、関節の角度が正しい位置になります。

まず足と足の間を14cm開き、足の中指を正面に向けることで、股関節がゼロのポジションになります。

頭をカラダの中心線上に、肩先は左右対称で水平一直線、手の平は正面に向けることで、肩関節がゼロのポジションになります。そして、鼻から息を吸い込めば胸郭が広がり、カラダが良い姿勢、即ちゼロポジションになります。

カラダがゼロポジションになれば、バランスが保たれ、肩・腰・膝の余分な負担が軽減し、胸郭のスペースが保たれることで呼吸がしやすくなり、酸素量が増加することで全身の血行が促進し、消化吸収機能もアップします。

また、排泄機能や水分の代謝、自律神経の動きも良くなり、疲労回復、腰痛、肩こりも改善されます。

何よりも、正しい関節運動が楽にできるようになりま

すので筋肉を鍛えることができ、足の筋肉を鍛えれば鍛えるほど転倒防止に繋がります。新陳代謝もよくなり、メタボ対策もできます。

ゼロポジションの正しい姿勢で、鼻から息を吸い、口



から吐ききる深呼吸を練習しましょう。

大きく5回するだけでも全身の疲労は回復に向かいます。

もし寝たきりになってしまったら、関節拘縮が起こらないように足のゼロポジションを意識して動かすと関節が動きやすく、

# 生活習慣病予防 の食事

大阪府食生活改善推進協議会会長  
北村 寿子



(写真は2人分)

## MEMO

### 小松菜となめこの梅じゃこ和え(4人分)

エネルギー32.4kcal (塩分1.6g)

#### 材料

小松菜/300g、なめこ/80g、しらす干し/15g、梅干し/中2個、  
出し汁/大2、みりん/大1/2、しょうゆ/大1、塩(小松菜用)/少々

#### 作り方

- ①なめこ・しらす干しは、熱湯をかけ水を切る。
- ②梅干しは、種を取り除いて包丁で粗くたくたく。
- ③ボールに調味料を全部入れ、しらす干し・梅肉・なめこを加えて、10分程おき、味をなじませる。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々入れ、小松菜を入れて2分ほど茹でる。水にとってさます。水気を切り、3cmほどに切る。
- ⑤小松菜を加えて器に盛り付ける。



(写真は2人分)

## MEMO

### 鮭と野菜のクリーム煮(4人分)

エネルギー348kcal (塩分1.4g)

#### 材料

鮭(甘塩のもの)/3切(300g)、白菜/200g、青梗菜(1株)/100g、  
マッシュルーム/8個、にんじん/150g、酒/大3、小麦粉・塩/適宜、  
サラダ油/大3、バター/大1、固形スープの素/1個、  
牛乳/2カップ、コショウ/少々

#### 作り方

- ①鮭は、1切を3〜4つに切り、酒(大3)をふりかけておく。白菜・青梗菜は葉と茎に切り分け、茎から入れ、葉も湯がいたあと、食べやすい大きさに切り絞しておく。マッシュルームは石付きを切り落とし、縦半分に切る。にんじんは長さ4cmに切って2cm幅の薄切りにし、2〜3分茹でる。
- ②鮭の水分を拭き小麦粉を塗す。フライパンにサラダ油(大2弱)を熱し、鮭の両面を色よく焼く。
- ③鍋にサラダ油(大1)、バター(大1)を熱して、マッシュルーム・にんじんを入れ強火で炒め、全体が回ったら中火にして小麦粉をふりかけ、木べらで混ぜながら炒める。
- ④粉っぽさが無くなったなら、水1カップ・固形スープの素を崩しながら加え、強火にする。煮立ったら鮭・白菜・青梗菜・コショウ少々を加え、煮立ったら中火にし、2〜3分煮る。最後に牛乳を加え、煮立ったら味を調える。

ゝなります。足先が開ききっていると股関節の筋肉がねじれて動きづらくなり、寝返りやオムツの交換がしにくくなってしまいます。

足先をカラダの正面に向けてようにするだけで足を曲げやすくなります。一度トライしてみてくださいね。



## イチ押し!

### 【湧泉】(ゆうせん)

あしうらの真ん中より少し上、足の指を曲げると最もへこむ所にとります。直接指で押さえたり、市販のお灸をすえると良いでしょう。冷え・足の疲れ・むくみ等に効果的です。

