

地域の中で生き生きと暮らす



特定医療法人社団研精会  
介護老人保健施設

デンマークイン新宿

2024年  
11月発行

Vol.16

## 【野菜は自然のおくすり】

皆さん「野菜食べていますか？」今日は野菜について考えてみたいと思います。野菜の役割は、「体の調子を整えること」皆さんご存じだと思います。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているからです。では今回はさらにもう一步進めてみましょう！「ビタミンU」についてです。どんな役割をしているかご存じでしょうか？わたしは最近、年齢のせいでしょうか？エビフライなどの揚げ物を食べると、胸やけ、胃もたれを感じる時があります。タルタルソースをたくさんつけたいのですが・・・そんな時に私を助けてくれるのが「ビタミンU」です。実は「キャベジン」のことなんです。キャベツに含まれるビタミンで胃の粘膜を保護し、胃腸の新陳代謝を促進する働きがあります。ですので、付け合わせのキャベツを残さないようにしないとイケませんね！野菜は自然が作ってくれた、「お薬」のようなものです。美味しく食べているだけで調子を整えてくれます。今日はキャベツを取り上げましたが、ほかの野菜にもそれぞれに役割があります。いろいろな野菜を美味しくたくさん召し上がってみてください！きっと調子が上がってくる？はずですよ！

## 栄養科



デンマークイン新宿  
ホームページ

れん  
連くん



研精会ch  
YouTube



研精会グループ  
Facebook



けい  
繋ちゃん





## 【背中が丸くなりやすいのは・・・】

年齢を重ねると背中が丸くなりやすくなります。原因は様々ですが、お腹を支える為の腹筋と、背中を伸ばす為に必要な背筋のバランスが崩れることで生じる場合があります。この場合には、運動などにより予防や改善を図る事が出来ます。しかし、良い姿勢から運動を行わないと効果は得られません。今回は、良い姿勢をとる為生活の中で出来ることを紹介します。

ご自宅ではどんな椅子に座っていますか？椅子は柔らかい座面の方が、腰回りを包む様に支えてくれ、楽な姿勢になります。しかし、座面が柔らかいことで、身動きがとりづらく、体を伸ばしにくいので、背中を丸めた姿勢となってしまいます。（写真①）実は、硬い座面の方が背中を伸ばしやすく安定した姿勢が取れます。（写真②）

更に、安定した姿勢が取れると、体の動きも改善されます。写真③は柔らかい座面に座った姿勢から腕を上げています。写真④は硬い座面に座った姿勢から腕を上げています。写真④の方が腕が上がっているのが見えますか？このように、良い姿勢から運動を開始すると動きの幅が変わり、より効果的な運動になります。椅子の座面の硬さを意識するだけでも、姿勢や動作は改善されます。



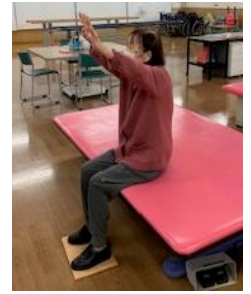
①柔らかい座面での座位姿勢



②硬い座面での座位姿勢



③柔らかい座面での腕上げ



④硬い座面での腕上げ

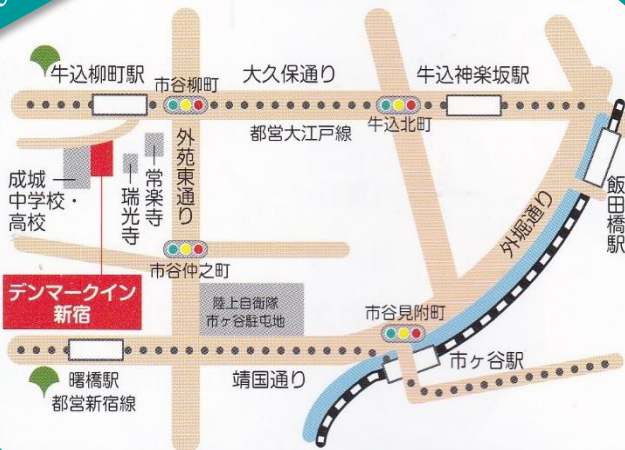
リハビリでは、その方の能力が発揮出来る環境を整えてから運動を行って頂きます。

### おまけ

リハビリでは、座って行う運動だけでなく、こちらの写真の様に、立位で目的物に向かって手を伸ばし、背中を伸ばす運動も行います。



## Access



### 電車

牛込柳町駅 都営大江戸線 西口 約徒歩 1分

### バス

牛込柳町駅前 約徒歩 3分	飯 62	小滝橋車庫前 ↔ 都営飯田橋駅前
	橋 63	小滝橋車庫前 ↔ 新橋駅
若松町 約徒歩 4分	白 61	練馬車庫前・練馬駅 ↔ 新宿駅西口
	宿 74	新宿駅西口 ↔ 東京女子医大前
	早 81	早大正門 ↔ 渋谷駅東口(循環)

※ 駐車場はございません。公共交通機関または最寄りのコインパーキングをご利用ください。