パイオニア通信 Vol.118

2022年 4月号

パイオニアコミュニティーがお届けする
月に１回のお役立ちニュース

パイオニアコミュニティーの
家事代行サービス
暮らしの中のお困り事もお任せ下さい

トピックス　股関節を守り、生き生きと生活

股関節に痛みがあると、姿勢が悪くなったり、動作が鈍くなったり、生活に支障を来すことも。股関節を守ることが、健康で生き生きとした生活を送るための秘訣になります。

●体重を管理し負担軽減

●関節周りの筋力を鍛える

筋力トレーニングは何歳から始めても効果はあります。大事なのは今やることです。また、20、30代の時に運動で鍛えていた人も過信は禁物。筋力・体力を衰えさせないようにトレーニングを継続しましょう。

前上げ体操　①仰向けに寝る。両腕は体に沿って伸ばし、両足を揃える。②膝を曲げずに片方の脚を５秒かけてゆっくりと上げる。③同じく５秒かけてゆっくりと下げる。
後上げ体操　①うつぶせに寝る。顎を引き、顔の下に両手のひらを重ねる。②膝を曲げずに片方の脚を５秒かけてゆっくりと上げる。③無理のない高さまで上げきったら同じく5秒かけてゆっくりと下げる。④ここまでを１回とカウントし10回行う。⑤反対側の脚も同様に行う。これを３セット行う。
横上げ体操　①横向きに寝て脇腹を床につける。この時、下側の腕で頭を支え、上側の腕は自然に体に沿わせ、手のひらを下向きに置く。②膝を曲げずに、上側の脚を５秒かけてゆっくりと上げる。③同じように５秒かけてゆっくりと下げる。④ここまでを１回とカウントし10回行う。⑤体の向きを変えて反対側の脚も同様に行う。

●ベッドや椅子を活用し、前屈しない

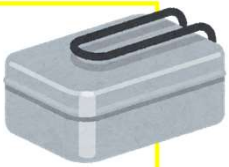
日常生活の３ポイント

①洋式文化の生活に　②前屈動作を避ける（腰を曲げずに、しっかりと膝と股関節を曲げて物を持ち上げることで負担は軽減されます）　③電車やバスの乗り方（できるだけ座るようにしましょう）

ちょっと紹介　キャンプの楽しみ方

キャンプでは、日常生活ではなかなか味わうことができない自然の雰囲気を楽しめます。自然の中で料理をしたり、のんびりくつろいだり、散策に出かけたりと楽しみ方が幅広く、人によってスタイルが大きく異なるのもキャンプの魅力のひとつです。ご家族で出かけてみてはいかがでしょうか。

メスティンで炊き込みご飯（焼き鳥缶×ごぼう）



（材　料） 白米 2合　水 350㎖　本みりん 小さじ1/2　焼き鳥缶(タレ味) 1缶55ｇ
ごぼう 1/2本　塩 ふたつまみ　ねぎ 少々

（作り方） 1.米を研ぎ30分程度浸水する。
2.ごぼうはピーラーで皮をむいてから薄くそぎ、数分水にさらして灰汁を抜く。
3.水気を切ったごぼう、焼き鳥缶（タレごと）をごはんにのせ、塩を全体にまぶす。

＊炊飯時間は中火で10～15分、蒸らし時間は20分が基本。（チリチリと音がして蒸気が出てきたら火を消してＯＫ）
蒸らした後はさっと混ぜてから数分蓋をしておくと、よりふっくら美味しく仕上がります。

株式会社パイオニアコミュニティー　TEL.048-476-0260
Pioneer community
〒351-0035　埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13
パイオニアコミュニティー