



エバグリーン 薬局通信

Vol.31

エバグリーン健康情報局

「ロコモ」ってなんだろう？

健康応援 エバグリーン食堂

ササミとキノコのバターポン酢炒め

お薬や健康で気になることがあれば、
お気軽にエバグリーン薬局の
薬剤師にご相談ください！！



エバグリーン健康情報局



◆ ロコモって何だろう? ◆

ロコモとは「運動器症候群（ロコモティブ・シンドローム）」の略称で、**骨、関節、筋肉、神経などの運動にかかわる器官の機能低下により、立つ、歩くといった日常生活を送るうえでの基本動作が難しくなり、将来的に要介護となるリスクが高い状態にあること**をいいます。

文部省の調査では**40代の男女の5人中に4人がロコモ及びその予備軍と推定され、将来的に要介護者になる可能性が指摘されています。**

働き盛りの世代には「要介護」といわれても実感が湧かないかもしれませんが、高齢になっても移動や食事、排泄、入浴といった日常生活動作を自力で行うためには、**早いうちからのロコモ予防が重要**です。



◆ チェックしてみよう! ◆

日本整形外科学会はロコモの自己チェック項目を公表しています。現在におけるご自身の危険度を知ることから始めましょう。

- ① **片足立ち**で靴下が履けない
- ② 家の中で**つまずいたり滑ったり**する
- ③ **15分**くらい続けて歩けない
- ④ 横断歩道を**青信号**でわたりきれない
- ⑤ 家の中の**やや重い仕事**が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ⑥ **2kg程度**の荷物を持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳パック2本ぐらい）
- ⑦ 階段を昇るのに**手すりが必要**である



1つでも当てはまった場合は、**ロコモである可能性があります。**
気になる事がある方は、お近くの**整形外科専門医にご相談**ください。

◆ ロコモの予防と改善 ◆

日本整形外科学会からは手軽にできるロコモ対策のトレーニングとして、以下の2つの運動が紹介されています。

片足立ち

足は床から少し離す程度で、まっすぐな姿勢を維持します。転ばないように、すぐ手が届く位置に机や手すりがある場所で行いましょう。

左右の脚で1分間ずつ、
1日3回程度でOKです。



スクワット



足は肩幅、つま先は少し外を向けて立ち、その状態でゆっくり膝を曲げ伸ばしします。

深呼吸のペースで、一度に5～6回のスクワットを、1日3回程度行いましょう。

日頃から体の筋肉を鍛えることを意識すれば、老後寝たきりになる可能性を下げることができます。

将来に備えての対策を心掛けましょう!



健康
応援

栄養士監修
エバグリーン食堂

ササミとキノコのバターポン酢炒め



材料 2人分

ササミ	170g
えのき	50g
しめじ	50g
エリンギ	50g
無塩バター	10g
料理酒	大さじ1
ポン酢	大さじ2
ネギ	1g



① ササミのすじを取ってひと口大に切り、料理酒、ポン酢とともに袋に入れて30分置く。

② 熱したフライパンにバターを入れ、中火でササミを炒める。表面に火が通ったらキノコと袋に残ったポン酢を加えて炒める。

つくりかた

③ 全体に火が通り、焼き色がついたら、お皿に盛りつけて刻んだネギをふりかけて出来上がり!



栄養価

321 ｷﾛｶﾛﾘｰ

タンパク質:45.1g
炭水化物:14.6g

脂質 10.4g 食塩 2.7g
食物繊維 6.1g

管理栄養士 林 の栄養アドバイス

鶏のササミには、筋肉の成長に欠かせない良質のタンパク質が豊富に含まれています。食事と運動の両面から筋肉を鍛えることが、ロコモ対策に効果的です。今回のレシピには低カロリーのササミとキノコを使っており、ダイエット中の方にもおすすめです!



エバグリーン薬局からのお知らせ

2018年12月から
エバグリーン薬局は

平日

夜8時まで

処方せんを受付しております。



仕事の帰りにお薬を受け取りたい…



薬を待つ時間に夕飯の買いものをしたい…



遅くに受診したので、近くの薬局が閉まっていた…



そんな時
はぜひ

エバグリーン+薬局

をご利用
ください!



エバグリーン薬局からのお知らせ

処方せんのお支払いには
クレジットカード



がご利用
頂けます。

VISA



JCB カードはご利用できません。ご不便お掛けしますが、
あらかじめご了承ください。

カードが使用できるのは、処方せんのお支払いのみです。