

# 健康増進学科 9月の講座紹介



9月は、Gボールを使った講座を行いました。初めてボールに触れたり、乗ったりする人がほとんどでした。ゆらゆら揺れて、もそもそ腰を動かしてみんな笑顔です。「疲れた～」という声も、あちらこちらから…。スポーツの秋ですね。

## 食生活の春夏秋冬 ② 9月8日(金)

管理栄養士  
種子田 雅子先生



種子田先生から「食生活について学ぶ」2回目の講座です。



- 先ずは**食生活**をチェック！
  - ・自分の食事のくせは？
  - ・自分の生活の仕方は？
  - ※気になる時にチェック
- **おやつ**は、食事で不足する栄養を補う（補食）と良い

### 食べ物のゆくえ ～消化管は1本の管～

- ①口の中でカミカミゴックン
- ②胃 ③12指腸
- ④小腸→腸のぜんどう運動
- ⑤大腸→腸内細菌（悪玉、善玉、もよりみ菌）
- ⑥直腸 ⑦肛門→糞（状態、色、におい）



### ● 食べる前にお口の体操

唾液マッサージ（2本指で耳の下のへこんでいる所をくるくる）  
↓  
（親指であごの下を押す）

唾液が出てくる

※噛む時、自分の体重と同じ力が歯にかかる。入れ歯になると5分の1。差し歯だと10分の1に減る。早めに歯の健診を！

### ● 食べたら結果を見届けよう！

トイレでは食べ物の結果を観察し、健康管理に役立てて！

### ★ 便利でお勧め！ 簡単料理



- 調味料(和・洋・中)を使いこなす…小袋、ドライパック、サバ缶等
- 素材を賢く使う作り方…のせるだけ、かけるだけの丼物（まぐろ丼）
- ビニール袋を活用…袋に入れて混ぜるだけ（韓国風たたききゅうり）
- 電子レンジを使いこなす
  - ① エリンギ、もやし、ニラ→器に並べ、玉子を落としラップしてチン
  - ② 耐熱容器に大根を入れ、水をはってチン→おでん 甘味噌をのせても
  - ③ 調味料をのせてレンチン…わかめ+ししとう+マヨのせてチン

### ○ IHで調理

- ・ 蒸し野菜を好みの調味料で（野菜の上にタンパク質をのせる）
- 肉と調味料を混ぜてから野菜をのせる（蒸して炒めて混ぜる）
- 素材を賢く使う ・パプリカのドリア（混ぜるだけ焼くだけ）

## バランスボールストレッチ(Gボール) ①②③ 9/14、21、28(木)

### ① Gボールストレッチ



先ずは、無理なく軽く揺れて、ぶかぶか背中をまっすぐに腰を反らさないで…



ボールに乗ったまま背伸び横に倒す



壁との間にボールを挟んでスクワット  
ボールは腰の位置からスタート！



ボールの空気を抜くお手伝いは3人一緒に！

Gボール（3つのG）

- ① Gymnastics（体操）
- ② Gravity（重力）
- ③ Giant（大きい）

### ② シニアリフレッシュヨガ



ヨガのポーズを体験

- ・ チャイルドポーズ
- ・ 犬、猫のポーズ
- ・ コブラのポーズetc.



ボールに乗ったら後ろの人が肩をとんとん



足先を中央に右足を引いてバンザイポーズ

### ③ シニア enjoy 健康体操&ミニ運動会



● ストレッチ



● リズム体操



● 大玉ボウリング



● 魚つり



● ボール運びレース

中秋の名月が近いこともあり、受講生のみなでお団子の形の「付せん」にそれぞれ、願いを書いて貼りました。みんなの願いが月に届きますように♡