



### 《お知らせ》

社会保険・国民保険の  
特定健診承ります。  
平成25年度の受診券を  
お持ち下さい。

#### 【休診日】

7月16日(火)

8月13日(火)~

15日(木)

上記は休診とさせていただきます。  
宜しくお願いします。



### 《健康》

前回に続き  
ロコモ特集

## 「ロコトレ」でロコモティブシンドロームを予防しよう！

ロコモティブシンドロームとは、運動器が衰えて「立つ」「歩く」等の動作が困難になること。

### ロコトレ1 片足立ち

左右1分間  
1日3回

・足は床につかない程度に上げましょう。  
・何回足をついてもいいので合計1分間続けましょう。



・壁や椅子、机などにつかまって行いましょう。  
・杖などを使っている方は両手でつかまりましょう。

### ロコトレ2 スクワット

1セット5~6回  
1日3セット

・足は肩幅に、つま先は30°に開く。  
・杖などを使っている方は、椅子に座った状態から机に手をつけて行いましょう。



膝がつま先より出ないよう、便座に腰掛けるイメージで！  
(膝がつま先より出ると膝への負担が大きくなります)

無理をせず自分のペースで、安全に運動を行いましょう。

平成22年11月号

黄菅咲く

背に北信の

五岳かな

米田正弘

### 《こんな料理はいかがですか？》

## 夏野菜とたこのサラダ

夏野菜を使った暑い夏に合うさっぱりしたサラダです。

87kcal  
塩分0.6g



材料	分量 (一人分)
ゆでたこ	50g
オクラ	3本
ミニトマト	3個
A	しょうゆ  小さじ 1/2
	酢  小さじ 1
	オリーブ油  小さじ 1/2
	こしょう  少々

#### 【作り方】

- ①オクラは塩少々(分量外)を振ってこすり、水で洗ってから熱湯でさっとゆで、乱切りにする。
- ②ミニトマトは半分に切り、たこは乱切りにする。
- ③Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ④皿にオクラ、ミニトマト、たこを盛り③のドレッシングをかける。

### 《季節の花々》

#### 【ペチュニア】

ナス科  
原産地:南アメリカ

ペチュニアはブラジル先住民の言語で「たばこ」の意味。花がたばこの花と似ているため。

