

タンパク質を食べましょう

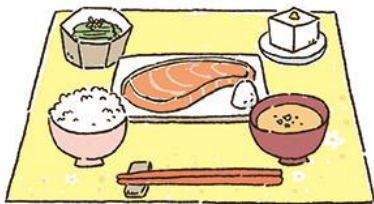
たんぱく質の不足は、「フレイル（心身の衰弱）」につながります。卵や魚、肉をしっかり食べて“フレイル予防”に心がけましょう。

1日に必要なたんぱく質の量

男性：60g、女性：50g

タンパク質を多く含む食品 (g)

とりのささみ100g	23.0	木綿豆腐	9.9
豚もも肉100g	21.3	豆腐1パック	8.3
牛ひき肉100g	19.0	牛乳200ml	6.8
たまご1こ	6.2	チーズ20g	4.5
マグロ刺身5切	15.8	ヨーグルト100g	3.6
鮭切り身1切れ	22.4		



冬場に多い“こむら返り”を予防しましょう!!

“こむら返り”とは、主にふくらはぎの筋肉が異常に収縮してけいれんを起こすこと

原因：ミネラル不足

水分不足

血行不良

主な原因。



※病気が隠れている場合もあるので要注意!

予防法

- ① 寝る前に軽いマッサージ・ストレッチをする
- ② 冷えを起こさないよう暖かくして休む
- ③ 水分(水・ミネラルウォーター等)を十分に摂る
- ④ 栄養バランスも重要(ビタミンB1、カリウム)

対処法

- ① つった足の先をつまみ、手前に引っ張る
- ② つった方のふくらはぎをゆっくり伸ばす
- ③ 熱いタオルで温め、ゆっくりとほぐす



お風呂もおススメ!

元気に過ごすために!!

府中警察掲示板より



ストップ!! 詐欺被害!

府中市での

令和5年9月までの特殊詐欺被害情報

被害発生 29件

被害金額 約1億670万円

- ・未納料金をすぐに支払しないと裁判になります
- ・カバンなくした! 金貸して!
- ・あなたのカードが犯罪に使われています!
- ・パソコンがウイルスに感染しました。サポートセンターに連絡ください。

これらは、**全て詐欺**です!!
すぐに**110番**してください!

※ 助けて! その時は110番
※ 警察相談ダイヤル #9110



腹筋をきたえ 飲み込む力をつけよう!!

①お腹を思い切り
ふくらませる



②お腹をしっかりと
引っ込める



①と②を数回
繰り返して③へ

③後ろで手を組む、又は、椅子の後ろを持ち、胸を開き上を向き、お腹を大きくふくらます

※10回(1セット)が目安