

# 赤心 活き粋健康講座

10月

## 笑顔でいきいき！体操教室



近藤由加 健康運動指導士



お天気にも恵まれた体操日和の 10月24日(土)。2020年度2回目の赤心活き粋健康講座、毎年好評の健康運動指導 近藤由加先生による「笑顔でいきいき！体操教室」が開催されました。

新しくなった施設で初めての体操教室でしたが、コロナ禍での運動不足を解消すべく、「多裂筋」を刺激する家の中でも出来る運動を中心に、参加者のみなさまと気持ちよく身体を動かしました。



近藤先生の講座では、なぜこの動きが体に良い動きなのか、効率的に動かすにはどこに意識をするのか、というところまでわかりやすく、簡単に話をしてくれます。運動が苦手だなという方にも、もっと効果的に身体を動かしたい！という方にも楽しく、満足できる内容で、初めはやや緊張気味の方もいらっしゃいましたが、最後にはみなさんリラックスした笑顔で帰られました。



### 5分でタンパク質

① 5分でタンパク質

② 体内での動き①

③ 体内での動き②

1日のタンパク質摂取推奨量

年齢	男性	女性
20~64歳	65g	50g
65~74歳	60g	50g
75歳以上	60g	50g

1食で約20gのタンパク質を摂るための食事量の目安

1g 3g 16g 2g 22g

※日本人の食事摂取基準(2020)より  
※たんぱく質の必要量は体によって変わります。  
※肉類などは骨中のものは摂取の指針にしたがってください。

※参考文献：世界一さらさらわかる栄養学(図解版) 日本人の食事摂取基準(2020) (医歯薬出版) 栄養学の進化する(女子栄養大学出版部)

当クリニック坪内管理栄養士より、運動する方にもしない方にも、とっても大切な『タンパク質』。身体の中でどんな働きをして、どのくらい食べれば十分な量を取れるのか、5分で簡単に解りやすく、解説を致しました。たんぱく質がしっかり摂れるレシピの紹介付きで、好評でした。

次回は… 11月28日(土) 14時~15時(受付13時30分~)

目指せ！健“口”長寿

医療法人至心会金子歯科医院 金子貞男先生・金子哲也先生



歯科衛生士さんからのワンポイントレッスンもあります！

5分で 栄養ワンポイントメモ 『カルシウム』

