

ナイスケアだより

第135号

令和5年8月発行

毎月第四日曜日にランニングクリニックを実施しています。当社の高田馬場事業所でホームヘルパーの所長として頑張っている小野浩典がコーチ、戸山事業所ホームヘルパー責任者の塩川史也がサブコーチで行っています。小野コーチにおいては大学時代に箱根駅伝を走り、実業団でも長距離選手として活躍した経歴があります。

トレーニングメニューの特徴は、準備運動に力を入れ40分ぐらいかけ入念に行います。通常の体操だけでなく、正しいフォームや怪我防止のために各関節の動的ストレッチや長距離に大切な筋肉を意識した動き作りを行います。それから休憩をはさんで走り出します。事業所から西戸山公園、箱根山周辺をそれぞれのレベルに合わせ、初心者はウォーキングで上級者はグループに分かれてペース走を行います。7月は暑さが厳しかったので安全面に配慮し、距離を短くして最後に100Mリレーを行い楽しみました。

コロナ禍が続き自宅で過ごすことが多くなりました。外に出て体を動かすだけでも気持ちが明るくなります。ランニングに興味のある方や運動を始めてみたい方などは是非ご参加をお待ちしております。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

～野菜の日～

8月31日は『831(ヤサイ)』の日です。

昔、野菜はそれぞれの旬の時期にしか食卓にのぼりませんでした。栽培技術や輸送技術の進歩によって、現在は年間を通じていつでも食べる事ができるようになりました。

旬の野菜は不思議とその季節に必要な栄養素が多く含まれているそうです。夏野菜には紫外線対策になるビタミンC、夏風邪予防に効果的なカロテン、体を冷やす効果のあるカリウムなどが多く含まれています。枝豆には、これらの栄養に加え良質なタンパク質も豊富です。きゅうりやトマトなど、加熱せず手軽に摂れる野菜が多いのも夏野菜の魅力ですね。

ちなみに、8月24日は『ドレッシングの日』というそうです。カレンダーで見ると『野菜の日』である8月31日の真上にあるのが8月24日であることから、野菜の上にかけるドレッシングをイメージして『ドレッシングの日』となったそうです。

もうしばらく暑い日が続きます。健康のためにも栄養価が高い旬の夏野菜を積極的に摂り入れながら、暑い季節を元気に過ごして行きましょう！！

倉持 美幸