

フレイルって何? ~寝たきりにならないために知らなきゃ損するキーワード~

いま「高齢者」と言われている65歳以上のみなさん、こんなふうになっていませんか?

- ・若い頃に比べて疲れやすくなった。
- ・食が細くなって少しやせた。
- ・外に出るのが面倒くさくて、出かけても車だからあんまり歩かなくなった。

これ、「年だからしょうがない」で片付けてはいけません。この、なのです。

80歳を超えてもテレビでご活躍の俳優さんや75歳でエベレスト登頂を果たした登山家、このような方は何も超人ではありません。「年だからしょうがない」で済まされず、努力を重ねられた結果があらわれているのです。

実は、先に「年だからしょうがない」のところであげたことは、高齢者のみなさんにとって重要なチェック項目です。

- ①疲れやすくなった、という主観的な疲労感。
- ②少しやせた、という意図していない体重減少。
- ③外に出るのが面倒くさくなった、という活動性の低下。
- ④出かけてもあまり歩かなくなったことによる、歩行速度の低下。
- ⑤これらにともなう筋力の低下。

この5つのうち、3つ以上を満たすかた...そのかたは「フレイル」という状態です(図1)。

「フレイル」とは、健康な状態と要介護とのあいだ、いわゆる要介護予備軍のことを指します。図2にも示すよう

に、「フレイル」の状態は、要介護になりやすいと同時に、健康な状態に戻る可能性も高いので、「フレイル」に該当するかたは、要介護にならないようにする対策が必要です。これまでの研究で、「フレイル」を放っておくと2年以内

に約半分のかたが要介護になることが知られています。要介護にならないために、病気にならないことを注意するだけでは十分ではありません。身体的、精神的、社会的な健康を維持しておかないと、それらが原因で病気になりやすくなるだけでなく、すでにかかっている病気が悪化したりその合併症に苦しむことにもつながります。ですから、「フレイル」にならないようにする、または「フレイル」から健康な状態に戻るようしなければなりません。

「フレイル」になると、図3に示すような悪循環におちいりやすくなります。

運動しなくなると、お腹が空かないので食が細くなる。動かないでいると、動くと転んだりするのが怖いので外に出なくなり、筋力が落ちてさらに運動するのが嫌になる、といった具合です。一度この悪循環に入ってしまうと抜けるのが難しくなるので、できるだけ早い段階で抜け出す必要があります。

ではどうすれば良いのでしょうか?さきにあげた5つの項目の逆を考えれば良いのです。

- ①主観的な疲労感→精神的な健康が足りないので、負担になっていることや悩み事などをひとりで抱えず、

周囲に相談して解決を図りましょう。

- ②意図していない体重減少→十分な栄養が摂れていない、または偏りがあることが原因ですので、必要なカロリーを摂る、特にタンパク質を3食しっかり摂るようにしましょう。
- ③活動性の低下→外に出ないことによって、社交性が失われるので、人と話をしたり、出かけて外から刺激をもらうようにしましょう。
- ④歩行速度の低下(普通に歩くのでは横断歩道を青のまま渡りきれない)
- ⑤筋力の低下→体力の衰えによるものですので、運動をすることが必要です。歩く習慣がないかたは歩くことから、歩いているかたは軽い筋力トレーニングをしましょう。ひとりではなかなか続かないので、できれば集団で運動し、最初は少ない量・時間から始めて徐々に増やしていくのがコツです。

「フレイル」は自分では気づけないことが多いので、該当しているかも?と思ったら、家族や周りのかた、あるいはかかりつけの先生に相談するのも良いかもしれません。

「フレイル」のこと、わかりましたか?

「フレイル」を正しく理解し、必要な予防や対策を知って、健康長寿をめざしましょう。

吹田市医師会 杉本 研

図1:この5項目に該当しませんか?

図2:フレイルって?

図3:フレイルの悪循環

子ども若者の今日的課題 ~ゲーム障害~

2019年5月、WHO(世界保健機関)はゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。スマホやパソコン、携帯ゲーム機などで、子どもから大人まで、多くの方が日常でゲームを楽しんでいますが、ゲームに熱中しすぎると、さまざまな問題を引き起こすことをご存じですか?



問題

- ① **オンラインのみで人とつながる**
部屋にこもってゲームをすることで、直接人と会ってコミュニケーションをとることが減り、ゲームの中の友人としかつながれなくなる。
- ② **昼夜問わずに続ける**
ゲームに合わせた生活リズムになり、昼間も夜中もゲームに没頭。寝る間を惜しんだり、日中の学校や仕事の時間をゲームに充ててしまう。
- ③ **課金で経済的に追い込まれる**
課金をすることでゲームをより楽しめ、スムーズに進められるようになっているため、金銭感覚がマヒしてしまう。
- ④ **食事やトイレを忘れる**
食事やトイレに行く時間も惜しんでしまう。また、ゲームをしながら食べられる、手軽な栄養価の低い食べ物で食事を済ませてしまう。

診断基準

- ①ゲームをする時間をコントロールできない
 - ②ほかの生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する
 - ③ゲームによって問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける
 - ④学業や仕事、家事などの日常生活に著しい支障がある。
- 上記4項目のすべてが当てはまり、12か月以上続く場合に「ゲーム障害」と診断されます。ただし、重症である場合は12か月より短くても診断されることがあります。

治療 ~ゲーム以外の楽しみを持つ~

ゲームをせずに過ごし、ゲームをすることのデメリットを学びます。加えて、ゲーム以外の楽しみを持つことで、健全な生活習慣に戻していきます。
※無理やりゲームを取り上げると、暴力等の二次的被害が発生し、状況が悪化することがあります。

予防 ~ゲーム障害から子どもを守る~

- ・ゲームをやり始める年齢を遅くする
- ・1日のプレイ時間や時間帯、場所を決める
- ・ルール作りには子どもの意向も尊重する
- ・リアル生活の充実をはかる



※独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターホームページを基に作成

◆ 大阪府吹田保健所 地域保健課 ☎06-6339-2225 ◆

ブラキシズムという言葉を知っていますか？

皆さまいかがお過ごしでしょうか。厳しい寒さでしたが春まで後少しです。今日は皆さんに身近で気づきにくいお話をさせて頂こうと思います。



「歯ぎしり」については皆さんご存知と思いますが「ブラキシズム」という言葉をご存知でしょうか？

ブラキシズムとは睡眠時のみならず日中にも行っている噛み締め、食いしばりの事です。ブラキシズムの特徴は無意識に行ってしまうこと、自覚が無いことです。

歯科医院に行ったときに先生から「噛み締めている痕があるから気を付けてください。」と皆さん言われたことはありませんか？

では具体的にブラキシズムの何が問題なのかをお話したいと思います。

人間の噛む力はおおよそ自身の体重ぐらいと言われていています。また人間の歯は平均で1日24時間の内に20分程しか接触していないと言われていています。

ところがブラキシズムの方では常に上下の歯が接触しており尚且つ力がかかっている状態で過ごしているため、さまざまな症状を引き起こしてしまいます。

歯に見られる影響は次の通りです。

- ・歯がすり減る
 - ・歯がしみる(知覚過敏)
 - ・詰め物、被せ物がよく外れる
 - ・歯が割れる
- などです

歯が割れた場合縦に割れてしまうと治療のしょうが

なく残念ながら抜歯しなければならない事があります。では歯茎や歯槽骨(あごの歯を支えている骨)に見られる影響はどうでしょうか？

歯は長軸方向の力には構造上強いのですが横からの力には弱く、また歯と骨の間には歯根膜という靭帯が存在し、圧力により損傷すると回復のために一度損傷した部位を吸収する為歯槽骨まで吸収されてしまい、歯周病のように骨を溶かしてしまいます。

ブラキシズムはその他の症状を引き起こす事があります。それは顎関節症や口の強張り、頭痛や肩こりなどです。理屈を簡単に説明すると噛むための筋肉は頭から顔、首から鎖骨へかけて存在しているので常に負荷をかけると肩や首がこるのです。また顎関節症については筋肉に異常な負荷がかかることで、関節に負担をかけるためと言われています。

ブラキシズムの原因、メカニズムは未だに十分に判っていませんが「ストレスを抱えているとき」「集中しているとき」に多く見られるようです。他には仕事で力仕事が多い方や、筋力トレーニングなどを頻繁に行う方にも良く見られます。現在の社会生活を送る上でストレスとは無関係であり続けるのは難しいと思いますので気を付けてください。

ブラキシズムの症状で歯がしみる等の知覚過敏のような症状を先ほど述べましたが、実際の多くは歯の歯茎付近の歯質が圧力に負けて欠けていることが多いため勝手に治ることはありません。また歯のエナメル質の下の方には象牙質はストロー状の構造物なので簡単に細菌が侵入してしまい虫歯になるリスクが高まっています。高齢の方ほど症状が出にくく、若い世代の方ほど症状が生じやすい傾向にあるようです。



では歯科医院でどのような処置を受けるのか幾つか例を挙げたいと思います。

多少しみるが歯茎付近の歯質の欠損が無い、または僅かな時は、知覚過敏用の薬液を塗り様子を見ながらブラキシズムを止めるための指導をします。

歯質に明確な欠損を認めるときは症状の有無にかかわらず、一般的には樹脂などの詰め物で対応します。ちなみにこの歯を削るときは自覚症状が軽いほど治療時の痛みは少ないものですので覚えておいてください。

自発的な痛みがある、または折れてしまった時には残念ながら歯の神経の除去、または抜歯となることがあります。症状がないからと言って放っておかず、歯科を受診し適切な措置を受ける様に心がけてください。

こんな方は一度歯科医院にかかってみてください。

- ・歯磨きの時に歯がしみる
- ・舌の両サイドに歯の形に沿ったしわがある
- ・頬の内側の粘膜に白い線が入っている
- ・朝起きると顎や首、肩が強張っている
- ・歯と歯茎の境が凹み色がついている

月並みな言葉でしかお声が出来ませんが歯も体の一部である以上はご自身の意識による予防と的確な治療が大切です。

吹田市歯科医師会 遠藤圭介

受けて安心 がん検診

「がん検診を受けましょう」という言葉をよく耳にします。初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、症状があらわれた時には、すでに命の危険にさらされていることも少なくありません。治療可能な段階で、がんを早期発見するためには、定期的に検診を受けることが大切です。吹田市が実施している6つのがん検診について紹介します。 ※【 】は市の検診における対象年齢、受診間隔。

大腸がん検診



大腸がんの死亡者数は年々増加しています。脂肪のとりすぎやお酒の飲みすぎが大きな原因です。食生活の欧米化により増加しています。

- 検査内容
- ◆便潜血検査 【40歳以上・年1回】
便の表面をこすりとり、便に血液が混じっているかを調べる検査です。
吹田市受診率 27.2% 3位/府内43市町村

乳がん検診



生涯に乳がんを患う女性は11人に1人と推定されています。30歳から69歳までの部位別死亡数は1位で、年々その数は増えています。定期的な乳房自己触診も大切です。

- 検査内容
- ◆マンモグラフィ・視触診 【40歳以上の女性・2年に1回】
専用の装置に乳房を挟んで、エックス線撮影を行います。無症状で触っても分からない乳がんの早期発見に貢献しています。
吹田市受診率 31.4% 6位/府内43市町村

前立腺がん検診



前立腺がんの罹患率は近年増加しています。発生には男性ホルモンが関与しており、加齢によるホルモンバランスの変化が影響しているものと考えられています。

- 検査内容
- ◆PSA検査 【50歳以上・年1回】
前立腺がんがある場合、がん細胞は多量の「PSA」というたんぱく質を血液に放出するため、血液中のPSAの数値が高くなります。そのPSA値を採血によって検査します。
吹田市受診率 27.1%

胃がん検診



胃がんは塩分の過剰摂取や喫煙等がリスク要因であり、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)が深く関わっています。

- 検査内容
- ◆胃部エックス線検査 【3月末まで、35歳以上・年1回】
【4月からは、50歳以上・年1回】
バリウムと発泡剤を飲んで、胃を様々な角度からエックス線によって撮影します。
◆胃内視鏡検査 【50歳以上・2年に1回】
細い管につけたカメラで胃の内部を直接観察します。
吹田市受診率 5.1% 40位/府内43市町村

子宮頸がん検診



子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスが深く関わっています。罹患数は、20代後半から増え40代がピークになります。若い女性に多いがんです。

- 検査内容
- ◆細胞診・内診 【20歳以上・2年に1回】
子宮頸部の細胞を採取し、がん細胞の有無を確かめます。
※医師の判断で子宮体がん検診を実施する場合あり
吹田市受診率 29.0% 10位/府内43市町村

肺がん検診



肺がんは、男女合わせて死亡率のトップです。最大の原因は喫煙ですが、非喫煙者にも発症します。進行すると治療が難しいため、早期発見が重要です。

- 検査内容
- ◆胸部エックス線検査 【40歳以上・年1回】
肺全体をエックス線で撮影します。
◆喀痰細胞診 【50歳以上かつ喫煙指数600以上の方】
痰を採取して、がん細胞が含まれていないかを検査します。
吹田市受診率 18.8% 13位/府内43市町村

※受診方法等の詳細は、市報または保健センターホームページ「大人の検診」をご覧ください。
※出典：H28年度大阪府におけるがん検診、国立がん研究センターがん情報サービスホームページ

◆ 吹田市立保健センター ☎06-6339-1212 ◆

第36回 みんなの健康展

明るい笑顔は未来につながる!

日時 令和元年 9月7日(土)・8日(日) **場所** 大和大学 講義棟 他

本年度はメイシアターが改修工事中のため、大和大学講義棟で2日間開催しました。初めての会場でしたが、各団体は趣向を凝らした展示を行い2日間で約1,700名の方に参加していただきました。令和2年度は、例年より1か月遅い10月にメイシアターで開催する予定です。



～みんなの健康展講演会(講義棟3階 大講義室B)～

令和元年 9月8日(日) 14:30～

『認知症医療の過去・現在・未来』

講師 大阪大学大学院 連合小児発達学研究所 橋本 衛氏
行動神経学・神経精神医学寄附講座 准教授



参加者の感想

- ・当事者の葛藤について聞いて良かった
- ・認知症の発生は、老化とともにリスクが上がることを意識し、毎日健康的に過ごす
- ・実に分かりやすく説明され、大いに参考になった
- ・認知症を理解できた
- ・生活の中で役立てたい



2019 チャレンジDAY

2回目の開催となりました「2019チャレンジDAY」、好天に恵まれリレーマラソン、ノルディックウォークラリーをはじめいろいろな種目を催し、昨年を上回る約2,700名の参加者がチャレンジされました。今年初めて行ったグラウンドゴルフホールインワンチャレンジやボルダリング体験も長い列ができていました。ステージではダンスや吹奏楽、今年は津軽三味線の演奏もあり、北千里高校のダンス部の皆さんにダンスを披露していただいた後、整理体操を行っていただきました。北千里体育館では忍者学校・足型測定、自然体験交流センターでは、森のミニアスレチック・クラフト体験を行いました。運動だけではなく、お口ポカーン度チェックやフードモデルを使った食育など、保健と栄養に関するブースも増えてきております。大人から子どもまで素敵な笑顔で楽しんでいる様子を見て、スタッフ一同も元気をいただきました。2020年も充実した内容で開催しようと検討中です。

日時 令和元年 11月10日(日) **場所** 千里北公園一帯 自然体験交流センター 北千里体育館
午前9時30分～

- 参加者の感想**
- ・いろいろなアスレチックがあって楽しかった
 - ・指導員の方の誘導で楽しく歩けました
 - ・5歳の子どもと楽しめたのでよかった
 - ・くじ引きやスタンプが面白かった
 - ・子どもも大人も楽しめる企画がたくさんあって楽しかった



ESS 江坂イマンスイミナグスカル

吹田市江坂町 2-2-30
06-6385-5576
受付時間：10:00～19:30
(日曜：9:00～12:00)
休館日：祝日、5週目 29・30・31

～確かな技術と信頼の品質～

信 技 快

安心・信頼の土木工事 | 確かな技術の建築工事 | 快適なリフォーム

安全で住みよい街づくりを。

株式会社 紙谷工務店
代表取締役社長 紙谷 繁夫

大阪本社：〒564-0063 大阪府吹田市江坂町3丁目3番1号
支店：東京・札幌・池田

Tel.06-6385-1701(大代表) <http://www.kamitani-works.co.jp>

お薬手帳の活用を

【歴史】 1993年、抗ウイルス剤ソリブチンと抗がん剤フルオロウラシルを別の医療機関で処方され、併用服用する事での死亡事件をきっかけに導入されました。

1995年、阪神淡路大震災の際、医薬品が運び込まれ、薬剤師も応援に駆けつけていながら、被災者の「血圧の薬が欲しい」「糖尿病の薬が無い」・・・との希望に対しても、医薬品名やその単位も正確とは言えず、医師の診察を待たねばお渡しできず悔しい思いをしました。患者さん一人ひとりがご自分の服用中の薬について正確に把握し、伝える事が出来るようにしておくことが、ご自身の命を守るということになるという認識が広まり、普及が進みました。

2011年東日本大震災の際には病院等医療機関も大変な被害を受け、患者さんの治療経過等の記録も失われることが多々ありました。この際も継続治療が必要な糖尿病等の患者さんもお薬手帳を持ち出された方々には遅滞なく必要な治療が続けられたと言われます。

【記録の内容】 お医者さんや歯医者さんで処方されたお薬については毎回調剤した薬局で記録します。

他にもご自身の体の中に取り込んでいる医薬品として、市販薬も(出来ればサプリメントも含めて)ご自身で時系列に記録しておくことが望ましいでしょう。サプリメントの中にもお薬との相互作用のあるものがあります。

その他、次の受診時にお医者さんに尋ねたいこと等を書いておくのもOK。

血糖値・HbA1c値、眼圧等受診時に測定していただいた検査値を記録しておくのもOK。

お薬が残っているならば、その事を正しく伝えるために残薬数を記入していくのもOK。

主な既往歴、副作用があった薬や、アレルギー反応を起こす薬等を記録しておくスペースが表紙裏等分かりやすいところにあるはず。必ず記入しておきましょう。

【お薬手帳の数?】 勿論1冊・・・時たま医療機関ごとや調剤した薬局ごとに何冊もお持ちの方があります。それでは他の医療機関で出された薬との相互作用や既往症に禁忌の薬の確認が出来ません。

お薬手帳の記録ページが無くなり新しくした時、直前の1冊は一緒にお持ちください。

【お薬手帳は誰にみてもらう? いつ要るの?】

記録や確認のために薬局に持ってきてくださることは当然ですが、次のような時にも。

- ① お医者さん、歯医者さんにかかる時
- ② 入院時
- ③ 救急車にお世話になる時
- ④ 旅行する時・・・いつでもバッグの中に



【どんなことに役立っているの?】 医療機関等での災害時・緊急時等の投薬歴の確認の他に、日常医療機関に持参することで、次のように役立ちます。

- (a) 重複投薬の防止
- (b) 相互作用の防止
- (c) 他の医療機関での投薬記録から既往歴を推察し、禁忌薬を確認し対応
- (d) 副作用・アレルギー歴の確認



《吹田の薬局での例》

- (a) 歯医者さんからの処方箋「抗生物質と痛み止めの頓服」を持参された患者さんのお薬手帳に、2日前に整形外科で「鎮痛剤一日3回毎日服用14日分」の記録。→歯医者さんに鎮痛剤の重複を伝え、鎮痛剤の処方削除の了解を得る。(To薬局)・・・抗アレルギー薬・骨粗鬆症治療薬・抗胃酸分泌薬・睡眠導入剤等

- での例多数(Su薬局・Si薬局・Ty薬局・Y薬局)
 - (b) 抗菌剤クラリスロマイシンが処方された患者さんのお薬手帳から他科で禁忌薬睡眠導入剤ペルソムラが投与されていることを知り、疑義照会后クラリス・クラリシッドを削除。(A薬局・F薬局)
 - (c) お薬手帳の記録から緑内障の治療薬が眼科で出ている患者さんが、持参された内科の処方箋に咳止めフスコデ錠が入っていました。患者さんご自身はこの薬を服用しても良い緑内障かどうかをご存じ無かったので、眼科に問い合わせ削除。(Ty薬局・To薬局・Kt薬局)前立腺肥大症薬投与患者さんへの抗ヒスタミン薬投与例も多い(Ni薬局)
 - (d) 抗菌剤クラリス・フロモックス・アモキシリン・ミノマイシン等での副作用・アレルギー歴の記録から、疑義照会后削除。(Ty薬局・S薬局・O薬局・Kt薬局)
- 昨年のお薬手帳の健康展「薬剤師会ブース」でのアンケート調査では回答者の94%が「お薬手帳を持っている」とお答えでした。

この手帳には薬局での記入だけで無く、色々な情報を記入してよいと同時に、医療機関受診時に持参し、見ていただく事が大切です。

今後電子お薬手帳も普及する事でしょうが、昨年の台風等で電気がストップし、薬局でパソコンが使えず、紙ベースのお薬手帳が役立ったという経験も報告されています。(Ks薬局)

患者さんのスマホに投薬データを取り込むためのQRコードの出力は現在では殆どのレセプトコンピューターで可能ですから、必要な方はおっしゃってください。ただ、患者さんがお持ちのデータを薬局で見せていただく閲覧システムの導入はまだ十分とは言えません。

吹田市薬剤師会 立木靖子

介護予防推進員インタビュー

65歳で仕事を辞めた私は、40年以上住んでいる吹田市のことを全く知らないことに気づきました。高齢者大学で吹田市のことを学んでいた時に、高齢福祉室から「はつらつ体操教室」を紹介され北千里会場に参加しました。その後百歳体操の立ち上げに関わり、ひろばde体操にも参加することになりました。その時に、介護予防推進員養成講座の受講を勧められ受講したのが1年前になります。今ではひろばde体操の運営や講演会等のお手伝いをしています。教わるのが好きで学ぶ人は多くいらっしゃいますが、学んだことを生かしてその先へ前進(行動)することが大切だと思います。75歳までは、好奇心の赴くまま前進(行動)していきたいと考えています。(尾崎 秀顕さん 70歳 佐竹台)



市報すいたを読んでいると、介護予防推進員の養成講座が開催されることを知りました。以前から興味があったのですぐに受講し、今では岸一公民館でハッピー会に入会し活動しています。その時間はとても充実していてあっという間に時間が過ぎていきます。百歳体操だけではすぐに飽きてしまうので、いろんな特技をお持ちの先輩方が先生を務めて週替わりのメニューを実践しています。今は仕事もしているのですが、介護予防推進員として十分活動できていませんが、みなさんにお伝えしたいことは、家にこもっていると情報も活動も少なくなり心身共に弱ってしまうので、遊びでもなんでもいろんなことに挑戦してほしいということです。挑戦しに行くという意識でみなさんの表情を明るく変えることができますよ。



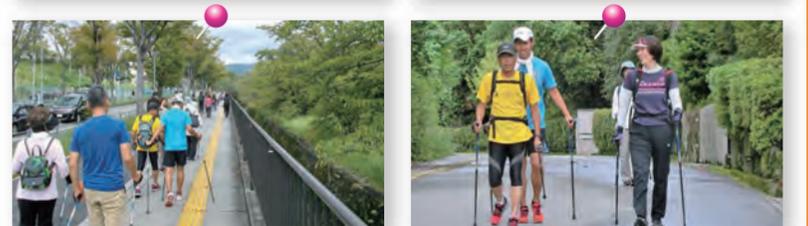
(福島 弘さん 67歳 岸部)

◆ 吹田市介護予防推進員に関する問合せ先 ◆ 吹田市高齢福祉室支援グループ ☎06-6170-5860

北千里で、ノルディックウォーク体験!!

《参加者の声》

- 70歳を過ぎ歩行に対して不安を感じていたとき、友達に誘われて初めてノルディック講習会に参加しました。先生の話もわかりやすく、ポールの調整の仕方、靴の履き方など今まで意識していなかったのが、勉強になりました。
- 普段なら疲れて姿勢が崩れるのに、ポールのお陰で最後まで楽しく北千里公園の中を歩くことができました。また参加したいと思います。



ノルディックウォーキング講習会に参加された方々は、これをきっかけに自分の健康を意識し、今後も健康のためにノルディックウォーキングを続けていきたいと話されていました。

オリジナルナップサック製作

着替え入れやシューズ袋etc,とっても便利!

参考
使用例

洗濯
袋

R WITH
RUNNING
TEAM

卒業
記念

大会
記念

イベント
袋

シャワー
袋

詳しくは、HPをご覧ください!
<https://www.with-laundrybag.com>

健康にいい寒天の専門店 **かんてんぱぱショップ** 千里山店

200種類以上の寒天製品を販売

ちょっと手づくりがコンセプトのかんてんぱぱ。簡単に作ることができるデザート用の素、毎日の食事に便利な寒天製品を販売しています。

■ 吹田市千里山西4-33-33
■ TEL 06-6339-8500

■ 営業時間/平日9:00~17:00 土曜10:00~18:00
■ 定休日/日曜(不定期で営業)・祝祭日

試食も
ございます!

店舗情報は
こちらから

事業団からのワンポイントアドバイス

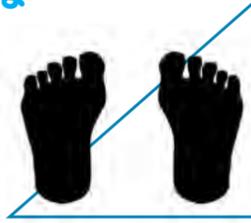
始めませんが、ノルディックウォーキング!

☆ノルディックウォーキングとは

- 2本のポールを使って歩くスポーツ
- 自分のペースで楽しめる

☆ノルディックウォーキングの効果

- ほぼ全身 を使う
- 通常よりエネルギー消費が増加
心拍数が増加
酸素摂取量が増加
- 歩行の不安解消(3点支持で4足歩行)
- 膝、腰などへの負担軽減
- 歩幅が大きくなる
- 背筋が伸びる



☆グリップの握り方

- グリップは強く握らない!
親指に力を入れて押さえすぎないこと!
(血圧が上がる可能性があります)
ストラップはゆるめに(指が2本入る程度)
- ポールの突き方
肩に力を入れずに地面を突きます
手首は動かさない!
- 姿勢
下を見ずに前を向いて!!
- 下半身の動き
肩を支点に腕を前後にしっかり振ることを意識
- 歩幅
慣れてきたら広めに!!
(最初は意識しないで!)



☆ポールの長さ

- 手をグーにしてグリップに乗せた状態(握らない)で、ひじが90度になる高さに調整。初めての方は少し短めで!!



令和元年度

スポーツフェスティバル

●日時/令和元年12月1日(日)

●場所/目黒市民体育館(スリータッチビーチボール・ソフトバレーボール・スプラッシュボール)

片山市民体育館(小学生ソフトバレーボール)

南吹田市民体育館(リズム体操&ダンスフェスティバル)



市内3か所の体育館で行いました。実行委員・スタッフのみなさんに手際よく準備・運営を行っていただき無事開催することができました。参加された市民の方々も楽しそうに、ある時は真剣な眼差しでプレイされていました。

また、リズム体操&ダンスの会場も大人から子どもたちまで笑顔いっぱいでした。



健康応援レシピ Vol.12

新ごぼうのみそグラタン

作り方

- ① 根菜(ごぼう、にんじん、れんこん、大根)は、小さめの乱切り、しめじは、石づきを切り取りほぐす。
- ② フライパンに、バターをいれ野菜を炒める。小麦粉をふりかけて、さらに炒め、水100mlで煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、牛乳とみそを加えよく混ぜ、トロミがつくまで煮込む。
- ④ 耐熱容器に入れ、チーズを散らし、オーブントースターに入れ、チーズが溶けてきつね色になれば取り出し、パセリをふる。

1人分 ●エネルギー:158kcal ●塩分:1.3g ●野菜量:80g

材料	2人分
ごぼう	40g
にんじん	20g
れんこん	40g
大根	30g
しめじ	30g
バター	5g
小麦粉	小さじ2
水	100ml
牛乳	100ml
みそ	小さじ2
ピザチーズ	20g
パセリ	少々

春の根菜は、柔らかく、香りもよく、おいしいですね。新ごぼう、春にんじん、春の大根を使った和風のグラタンです。食物繊維と発酵食品(みそ、チーズ)と一緒に摂れるメニューです。

ひと口メモ 今日から、あなたもできる「腸活」

- ① 朝起きたら"コップ1杯の水"を飲む。
- ② 発酵食品をいろいろ摂ることで、いろいろな善玉菌をふやす。
納豆 みそ ヨーグルト チーズ 麹甘酒 など
- ③ 善玉菌のえさになる食物繊維を多く含む食品を摂る。
ごぼう きのこと 海藻 豆 切干大根 ブロッコリー なばな 筍

春は、何かとストレスの多い季節です。腸の環境を整える「腸活」で、便秘、免疫力、メンタルヘルスなど、さまざまな機能が改善され、健康づくりに役立ちます。

吹田地区栄養士会 さんくらぶ

読者の声
Reader's voice



11才・女性 古江台
 今回のクロスワードは父や電子辞書の力も借りて解きました。難しいカギもあり、父とウンウンうなりながら解きました。

25才・男性 高野台
 いつも楽しく読ませていただいています！本誌を見て次の休みの時にこんなルートで歩いてみようかな？とか思っています。久々にクロスワードをしてみました！なかなか若者にはなじみのない言葉があつたりして頭を使い、いいトレーニングになりました！

32才・女性 山手町
 今まであまり読むことがありませんでしたが、子どもが生まれてからはよく読むようになりました。子育て世代にはやはり気になる「風しん」についての記事などを読んで、二人目のことを考えているので、とても勉強になりました。

34才・女性 垂水町
 今回は「健康すいた」の遊歩道のコースがとても興味深かったです。方向音痴な私でも、これなら迷わず行けそうです(笑)。改めてイラストを見ると、とんとん変わってきてるんだなあと思います。生まれ育ち、今も在住している吹田市のまち。これからも縁を失わず大好きな市であればと願います。

44才・女性 長野東
 クロスワードパズルは、小4・中1・中2の子どもたちが仲良く解いてくれました。今年の夏も暑く、プールの中やプールサイドでも起こると聞いてびっくりしました。夏ハテ予防のワンポイントアドバイスを読んで、睡眠と栄養バランスに気をつけようと思いました。

62才・女性 千里東
 200万歩達成者インタビューの記事を読み、毎日休むことなく続けていくことの大切さを改めて感じました。毎晩、健康のために就寝前にラジオ体操をします。適度に疲れてグッスリ眠れます。

38才・女性 佐井寺
 肌の色素に栄養が含まれているとは知りませんでした！いつも水にさらしてから料理していたのですが、次からは水にさらさず、皮ごと食べるよ！

65才・男性 山田東
 「健康すいた」で健都の遊歩道のことを知り市民病院の定期健診の帰りに歩いてみました。ちょうど桜の時期で思いがけず満開の並木を歩くことができました。

65才・女性 千里山松が丘
 「風しん対策」について、今年の娘の妊娠・出産を通して重く受け止める機会となりました。今後ひとりでも多くの方が、風しんにかからないように理解を深める記事の発信をお願いいたします。

65才・女性 山手町
 「喫煙防止対策」について、府独自の取組みも記されていましたが、職場の台湾の後輩に「台湾では、三人集まればそこは公共の場とみなされ、そこで喫煙は禁止(違法)」と聞きました。国際基準に後れをとらないようにしたいものです。

66才・女性 千里山月が丘
 「医師会・歯科医師会の文章は長文でじっくり読み、考え、医師・歯科医師との連携が大切だと実践してきました。95才高齢の母もおかげ様でドライマウスもなく、唾液が多く飲み込みも楽なようです。口腔だけではなく、誤嚥性肺炎や全身の健康に影響するのは、わいことですね。

66才・女性 吹東町
 「受動喫煙防止対策」がとられています。禁止の近所の道路や駅近くで、歩きタバコやポイ捨てをする人がいて、煙に悩まされています。タバコを吸う人だけでなく、これから大人になる子どもにも、イラストや漫画でタバコの害をしっかりと伝える記事を書いてくださるようお願いいたします。

68才・女性 末広町
 年々、年を重ねるごとに体のあちこちに、痛みやらがでてきて不安ですが、今回のドライマウスはとても参考になりました。加齢とどう付き合っていくかがこれからの課題です。未知の世界ですから。

71才・女性 山田西
 「若いころ、仕事して体を動かしておけばそれが運動だ」と思っていました。いざ時間ができてもすぐに体が動かないのにびっくりです。運動は若い頃からしてたほうが良いと思いました。

クイズ

問題

マス目をうめ、二重枠(□)を並び替えると、春の食材になります。4つの□に解答を記入してください。

1	2	3		4	5	6
7			8			
		9	10			
11	12		13			14
	15	16		17		
18			19		20	21
		22		23		
24			25			

【前回の答え】

サ	ウ	ス	ポ	ー	パ	ス
ク	イ	ロ	オ	カ	ズ	
ラ	イ	ス	ミ	ケ	ン	
ン	イ	カ	リ	ス	ギ	
ポ	キ	ケ	ン	ト	リ	
	コ	サ	ツ	チ	ヨ	
カ	ン	サ	シ	カ	フ	
メ		ミ	ン	ミ	ン	ゼ

解答 □ □ □ □

前回(第56号)の正解「フウリン」
 応募者数247名 正解者数238名
 当選者は、図書カードの発送をもって発表にかえさせていただきます。

たてのカギ

- はっきりと定まること。○○○○申告。
- 神宮が鎮座する三重県東部の市。
- 調べること。血液○○○。所持品○○○。
- 行為・行動を許すこと。
- 歌舞伎とともに日本の代表的な伝統芸能。
- 晩秋に吹く冷たく強い風。
- 地上の物体が浮き上がって見えたりする現象。
- ⇄丁寧。
- 試しにやってみること。○○○錯誤。
- 健康のために塩分を控えましょう。
- 液体や固体の表面・内部にできる泡。
- 若者にも人気がある夏の和装。
- 演劇。芝居。テレビ○○○。
- 相撲取り。
- 8本足の軟体動物。

よこのカギ

- 課題や事件をすっきりと処理すること。
- 椎茸やしめじ、えのきなど。
- 不利な状況での苦しい戦い。
- 薬味や寿司に添える「がり」でお馴染み。
- 漢字では「山茶花」と書きます。
- 「○○の上にも三年」。
- 地球の衛星。
- 北半球で昼が最も長い日。
- 数え年で70歳のお祝い。
- 空想的、夢想的な物語。○○○チスト。
- 「健都」の○○○○○はウォーキングに最適です。
- 「○○を正す」とは、態度や気持ちを引き締めること。
- ⇄表。
- 「○○○は損気」。
- 北米ではナイアガラ、関西では那智が有名。
- 京都・祇園で有名な、芸妓の見習いの少女。

応募要領

応募は、必ずハガキで①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥解答⑦本誌に対するご感想などを書いてください。締切り3月31日(火)(当日消印有効)までに(公財)吹田市健康づくり推進事業団(〒564-8550 住所不要)へ。正解者の中から抽選で10名に図書カードを進呈します。

200万歩達成者!!
インタビュー



— 岡本 弘さん 74歳 — (新芦屋)

60歳くらいのときに、検診に行き、お医者様に「肺年齢が95歳です」と言われ大変ショックを受けました。健康すいたのウォーキング会員事業の新規募集を見て2010年から歩いています。昨年の4月から2月現在で約480万歩、歩きました。自宅マンションの7階までいつも階段で上がっています。今は歩きながら野鳥の写真を撮り、自作で「千里丘陵で見られる野鳥たち」と題した冊子を、東山田公民館、東山田小学校、千里丘図書館他に置いています。機会があつたら見てくださいね。

