

すこやか碧南

筋肉を付けましょう。サルコペニアについて

碧南市医師会会長

加藤 文博



加齢にともない、筋肉、骨、関節の体の3つの部位に支障をきたし日常生活が困難になり、悪化すると、要介護、寝たきり状態になる現象をロコモティブシンドローム（通称ロコモ）といいます。特に筋肉量の低下は、ロコモの入り口となりますので筋肉を維持することは、体にとって非常に大切です。筋力が低下する状態に注目してみました。

加齢とともに筋肉量が低下し、筋力や身体機能の低下が起る状態をサルコペニアと言います。

ギリシヤ語で骨格筋の減少を意味し、サルコ（筋肉）とペニア（減少）の造語です。もともと筋肉量は、40歳頃から徐々に低下していき、筋肉量が低下する年齢になったにもかかわらず、適切な栄養摂取や運動をしないと、年齢を重ねるごとにその速度は加速していきます。筋肉量が減少すると、次のような症状が出てきます。

- 1、活動量の減少から肥満に。膝への負担が増加
- 2、転倒のリスクが上昇
- 3、舌や咀嚼嚥下に関する筋肉や呼吸に関する筋肉に影響が及ぶと嚥下障害に

肥満で膝への負担が増えたり、転倒して怪我をしたりすると、余計に活動量が減り、筋肉量がさらに低下していきます。また、嚥下機能が低下して食欲がなくなると、筋肉を作るのに十分な栄養がとれなくなってしまう。つまり一度サルコペニアになると筋肉量が低下する悪循環が生まれ、最後には寝たきりになってしまいます。

サルコペニアの予防方法は、主に3つです。

- 1、しっかりと栄養を摂取する。
牛乳などの乳製品や魚、肉を食べ、筋肉を作る動物性タンパク質をしっかりと摂取しましょう。また、朝食、昼食、夕食すべてタンパク質を摂取しましょう。栄養が十分に摂取されていないと、タンパク質が分解されてしまうことがあります。
- 2、体重を管理する。
肥満が原因で膝関節に負担がかかり、活動量が低下してサルコペニアになってしまうため、体重の管理は欠かせません。また、肥満だけではなく痩せすぎないようにすることも必要です。
- 3、運動をする。



施設の運動会にて

有酸素運動やスクワットなどの筋肉トレーニングをしましょう。ただし、無理のない範囲で長く続けていくことが大切です。

加齢に伴い、体、精神の活動が低下することをフレイル（虚弱）といいます。フレイルの状態になると、多くの方が要介護状態になり易いです。虚弱にならないためにも筋肉の維持は大切です。健康で元気な生活をしていただくために、意識的にタンパク質を摂取し、無理のない運動を続けることを心がけましょう。

健康推進員になって

鷺塚・鷺林・旭町地区健康推進員

いぬ づか
犬塚

かおる
薫

私たちの地区は、鷺塚・鷺林・旭町の3町合同で、8名の健康推進員で活動しています。

私たちの地区の健康推進員の任期は、2年です。

1年目は、先輩方のお手伝いしながら、どの様に活動していくのか教えてもらい、

2年目は、自分たちの番です。はらはらしながら、この1年間頑張ってきた。

私たちの地区の活動

5月 ゴキブリ団子作り

こちらは、毎年恒例の人気事業です。とても簡単に作れます。毒性が安全値以内なので、安心です。我が家にも置いてありますが、この2年間でゴキブリを見たのは、1・2回です。

6月 浴衣の着付け教室

初めての企画でした。若い方々と思っていたのですが、残念ながら少なかったです。

浴衣を着たり脱いだり繰り返して、隣の人と見せ合ったり、わからない所を聞いたりして、とても楽しく出来たと思います。

参加して頂いた人に、「こういうのもいいわね」と言われた事が、企画にして良かったと思えました。

7月 すこやか健康教室

9月 出前講座「ウォーキングと健康づくり」

運動の種類・ウォーキングの効果・効果的なウォーキング・安全に運動する為に必要な事・実際に歩く・自分に合った運動強度の計算の仕方など話を聞き、実際に歩いて結構キツイなあ〜と感じました。参加して頂いた人は、みなさんウォーキングをしている人なのか、簡単に歩いていたのでビックリでした。

10月 さわやかウォーキング

水源公園に、朝7時に集合して、ラジオ体操を行ってから出発しました。長いコースと短いコースに

別れ歩きました。私は、長いコースの先頭を歩いたのですが、後からスピードが遅いぞと言われて、慌てて歩いたので、くたくたで汗びっしょりでした。

年齢が高い方が多かったのですが、普段から歩いてみえるのか、私は歩いて行くだけで一生懸命でした。40代なのに情けなかったです。

12月 アレンジフラワー教室

こちらも、毎年恒例の人気事業です。アレンジフラワー教室は、お正月に飾るお花でとっても豪華で素敵です。先生のお手本を見ながら、自分のアレンジを加えて、素敵な自分だけのアレンジフラワーが出来上がります。みなさん、満足して持ち帰られました。

こうして1年を振り返ってみると、健康推進員になって大変でしたが、いろんな経験をして、健康にも関心が持てるようになりました。健康第一です。

最後に、参加・協力して下さった地区の皆様、ご協力いただいた講師の方々、保健師さん、3町の健康推進員の皆さんに心から感謝いたします。1年間ありがとうございました。



ウォーキングと健康づくり

さわやかウォーキング



浴衣の着付け教室

健康推進員として活動して

神有地区健康推進員

おかべ
岡部 たみ子

私たち神有地区健康推進員は8名で活動しています。地区の協力員として元気ツス碧南、盆踊り、グランドゴルフ大会（グランド不良のためベタボード）に参加しながら推進員の活動もしてきました。

健康推進員研修会では、持ちきれないほどの重い資料をいただき、「へきなん健康づくり21プラン」「へきなんマイレージ事業に参加しよう」など初めて聞くことばかりで、とても勉強になりました。

平成28年度の活動目標を「**地域で健康、皆の笑顔**」と掲げ、

- 5月 チャレンジデーにウォーキングで参加
 - 6月 ゴキブリ団子作り
すこやか健康教室
 - 7月 ゆかた着付け教室
 - 9月 リンパマッサージ
 - 11月 料理教室（うどん、焼き肉のたれ、蒸し野菜作り）
 - 12月 寄せ植え教室
- などの活動を行いました。

前年度参加者が多かったリンパマッサージには、今年もたくさん参加をいただき、リンパの流れをスムーズにするアロマオイルを足に塗っての、むくみを取るマッサージなどを行いました。暑い夏の午後でしたが、音楽に合わせてあつという間の楽しい有意義な時間を過ごし、参加された皆様は、すっきりした笑顔で帰られました。

11月の料理教室は、ご夫婦での参加や、お嫁さんとの参加、お孫さんとの参加など、幅広い方々に参加していただきました。うどん作りでは、碧海五市で栽培している「ぎぬあかり」という小麦粉を使いました。小麦粉に塩水を少しずつ混ぜていき、足でかるく踏み、45分ねかせます。ねかせている間に、焼き肉のタレを作りました。玉葱、りんご、オレンジ、しょうゆをミキサーにかけるのは子供さんが係をかって出してくれました。砂糖、みりん、たっぷりのゴマと

ともに鍋に入れます。力のある旦那さんに、この鍋いっぱいタレを焦がさないように混ぜていただきました。おかげで参加者の皆様に、500mlペットボトル2本ずつ持ち帰っていただけの量が出来上がりました。蒸し野菜は野菜が高値な時期でしたが玉葱、キャベツ、かぼちゃ、さつまい、人参で作りました。野菜の甘みや、野菜そのものの味がわかり、作った焼き肉のタレを付けていただき、とても美味しかったです。栄養士さんから「愛知県は野菜の栽培が盛んなのに摂取量はワースト1。蒸し野菜にするたくさん摂取できますよ。1日1回100gの量は、これくらいですよ。」と教わりました。

うどんは、半分はネギとしょうゆを入れてつけ麺に。もう半分はキュウリ、トマト、人参をのせて胡麻ドレッシングでサラダうどんとしていただきました。参加した方々からは「おいしかった。」「こ

んなにこしのあるうどんが出来るんだ。」という言葉をいただきました。

焼き肉のタレも、焼き肉以外にも野菜炒め、カレーのかくし味、唐揚げの下味にと、いろいろ使えて好評でした。

健康があたりまえで毎日を忙しく暮らしてきましたが、健康寿命を延ばすよう、この推進員としての活動で得た知識・経験を日々の生活に取り入れていこうと思います。

● 料理教室 ●



母子保健推進員活動

いわま
岩間 貴美代

私達母子保健推進員【通称『母推』（ぼすい）】は、保健センタ

ーとお母さん達のパイプ役として、子育てを地域で支えるボランティアです。平成16年度から養成講習会がはじまり、育児経験があり、養成講習会を受講した25名の母推が現在活動しています。母子保健・育児についての知識の習得や、ボランティア精神と、お母さんの声を聴く傾聴の姿勢を忘れず明るい笑顔で接する様に心掛けています。平成17年1月から第1子を対象に、母推による『赤ちゃんお誕生日おめでとう訪問』がスタートしました。そして平成18年1月より全出生児を対象に訪問活動をしています。

身近に相談できる人がいる事を知ってもらい、必要に応じ保健師の訪問につなげたり、育児に役立つ情報を伝えたりするために保健センターからの母子保健予定表や育児情報のチラシ・記念品を持って家庭を訪問します。育児をサポートしてくれる身内がいたり、逆に身近に相談する相手もなく悩ん

でいたり、質問をメモ書きしている新米ママに出会うこともありません。そんな時はお母さんの話を聞いて共感したり、育児経験を話して1人で悩まない様励ましたり、育児をサポートしてくれるファミリーサポートセンターを紹介する事もあります。私たち母推が、訪問時によく聞くのが、「小さい子を連れて行く所がない」「赤ちゃん2人であるので話をする友達がいない」という声です。そんな声を基に平成18年1月『赤ちゃんサロン』が誕生しました。乳児を持つお母さんが安心して集まれる場を提供し、お母さん同士が交流し仲間づくりをする事で育児の孤立化を防止することを目的としています。当初は生後7か月までの子が対象でしたが現在は生後5か月までの子を対象に、月2回、保健センターで行っています。1人で不安そうなお母さんには話をするキッカケを作ったり、お茶を飲んでいたり時には赤ちゃんのお世話をしたりして、お母さんが毎回楽しそうに情報交換をしたり、計測

ができる様お手伝いをしています。話す時間が足りなく、ロビーで話している姿をみるとサロンをやっている姿が良かったという気持ちと、もっと時間があつたらという気持ちで複雑です。

少しでもお母さん達の手助けができる様、フォロワーアップ研修で勉強した事を生かしてこれからの活動に努めていきたいと思っています。そしてお母さんと一緒に成長していきたいと思えます。



赤ちゃんサロン



赤ちゃんサロン



赤ちゃんお誕生日おめでとう訪問

