



# NPO かわら版



新年32号

## お正月



もういくつねるとお正月  
お正月には 凧あげて  
こまをまわして 遊びましょう  
はやくこいこいお正月



もういくつねるとお正月

お正月には まりついて

おいばねついて 遊びましょう

はやくこいこいお正月



お正月は「荒城の月」で有名な瀧廉太郎の作曲で、1900年に発表されました。

## 申年は赤い肌着でハッピーに!

申年には赤い肌着を贈ったり、身につけたりすると病が去る、下の世話(寝たきり)にならないという言い伝えが日本各地にあります。四国地方では申年に贈られた下着をこっそりしまっておくと幸せが訪れるという伝承もあるそうです。

また、赤は熱や暖かさを感じ、元気をくれる色です。赤いものを身につけると血行促進や体温上昇にも効果があるとも言われています。

12年に一度の申赤に一枚いかがですか?

さらに、申の日に購入するのが良いそうです。

1月の申の日は3日、15日、27日です。

あけまして

おめでとうございます

一年があつという間に去って(去る)

さるどし(申年)がきました。

年をとるほど時が過ぎるのが早くなると言われますが… 皆さまはいかがでしょう?

世の中は、新聞紙上やTVニュースなどからもスピードをもって変化していることを感じています。その変化の中で、どんな一年を望まれますか?

私はやはり、健康であることです。自分のためにも、周りにいる家族や友人、会社の方々のためにも心配や迷惑をかけないように努めています。特別なことではなく、毎日歩くことを自分に課しています。年齢とともに体の機能は衰えてきますが、ウォーキングを日課にすることで、血液の循環をスムーズにしたり、筋肉量の減少を抑えたりできて生活習慣病の予防に期待できそうです。

歩きながら草木の香りや季節の移り変わりを感じることで、ちょっとしたストレス発散にもなります。

一日の計は朝にあり、

一年の計は元旦にあり

といえます。新年の第一歩、自分のペースで歩くことから始めてみませんか?

皆さまにとって実りある

一年でありますように。



りじちょう 理事長  
みよし きょうこ 三好 京子



# ロコモティブシンドローム



「健康寿命」という言葉を耳にしたことはありますか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。なんと、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年も差があるのです。たとえば、女性の平均寿命は86歳と言われていますが、健康寿命は73歳と言うことになります。病気を早期に発見して、早期に治療することはもちろんですが、病気そのものを防ぐことが一番大切です。

国は以下の9つの分野を重点目標に掲げ、特定健診や保健指導をすすめています。

- ① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 休養・こころの健康づくり ④ たばこ
- ⑤ アルコール ⑥ 歯の健康 ⑦ 糖尿病 ⑧ 循環器病 ⑨ がん

今回は身体活動・運動について考えていきたいと思います。

自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

このロコモは40代からすでに始まっているといわれ、私たちも他人事ではありません。しかし、筋肉や骨は歳を取ってからでも鍛えることができるため今からでも間に合います。入居者の皆さんにはいつまでも元気に自宅で暮らして欲しいので一緒にがんばりましょう！

## 簡単チェックリスト



1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまづいたり滑ったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない



どれも運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまるものがあればロコモの心配があります。

より詳しい検査は最寄りの整形外科でお問い合わせくださいね。



# ロコモを予防するトレーニング

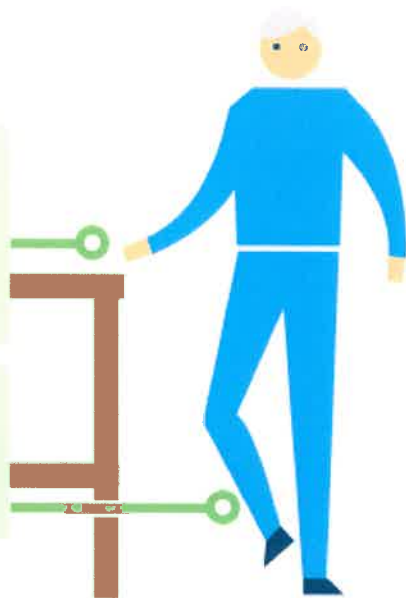
## ロコトレ①

### バランス能力をつける片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。  
足は高く上げる必要はありません。

転倒しないように  
必ずつかまるもの  
がある場所で行い  
ましょう。

床につかない  
程度に、片脚を  
上げます。



### ポイント

- 姿勢をまっすぐにして  
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、  
机に手や指をつけて行います。



## ロコトレ②

### 下肢筋力をつけるスクワット

深呼吸するペースで5～6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。

机に手をつかずにできる  
場合はかざして行います。



**1** 肩幅より少し広めに足を  
広げて立ちます。つま先  
は30度くらい開きます。

**2** 膝がつま先より前に出ない  
ように、また膝が足の人差し  
指の方向に向くように注意し  
て、おしりを後ろに引くよう  
に身体をしずめます。

スクワットができないとき  
は、イスに腰かけ、机に手  
をつけて立ち座りの動作  
を繰り返します。

### ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。



かしいぐう  
～香椎宮～

れいせん ふろうすい  
霊泉 不老水

かしいぐうほんでん ほくとう やく と ちけいだい  
香椎宮本殿から北東に約400メートルの飛び地境内にありま  
す。ちゆうあいてんのう じんぐうこうごう かしん たけうちすくね ほ つた  
す。仲哀天皇・神功皇后の家臣、武内宿禰が掘ったと伝えら



れる井戸で、この水で食事や酒を作つて  
暮らしていた武内宿禰は300年生きた  
と言われていす。にほんめいすい せん  
日本名水100選に  
も選ばれています。水は無料で持ち帰ることができますが、かひもんじかん  
開門時間は  
10時～15時まで、一家族2ℓのペットボトル2本までになっていますので  
ご注意ください。



け こじんじゃ  
～警固神社～

じんぐうこうごう みよ しょうり みちび けごのおおかみ げんざい ふくおかじょうほんまる まつ はじ  
神功皇后の御世に、勝利に導いた警固大神を現在の福岡城本丸あたりにまつたのが始まりとされて  
います。ふる えきびょう さいやく しりぞ こうふく かみ あが あんぜん きがん かた  
古くから 疫病、災厄などを退ける幸福の神として崇められているので安全を祈願する方た  
ちがたくさんお参りにきています。てんじん まなか けいだい ごしんすい く ばしよ あしゆ  
天神のど真ん中ですが、境内には御神水を汲む場所や足湯まで  
あります。てんじん てんじんがえ あしゆ つ つか いや  
天神での買物帰りに足湯に浸かって疲れを癒してはいかがでしょう？  
ちなみにあしゆ てんねん ほうふ ふく じかんじゆんかん ゆ  
足湯は天然ミネラルが豊富に含まれ、24時間循環しているののでいつもきれいなお湯です。  
あし ふ わす  
足を拭くタオルをお忘れなく！

いつくしまじんじゃさんばい  
厳島神社参拝



にほんさんけい  
日本三景のひとつ  
あき みやしま  
安芸の宮島

広島県廿日市市の宮島に鎮座する安芸国一宮、世界遺産として登録されている赤い大鳥居で有名な厳島神社に行きました。



大鳥居は平安時代からたくさんの人々に愛され続けています。木部の劣化など何度か補修などが行われ、現在のものは8代目で明治8年に再建されたそうです。

2本の主柱は香川県と宮崎県のクスノキの自然木で、その周囲は10メートル近くもあります。厳島神社は全国に500社あり、宮島の厳島が総本社です。九州では熊本県と宮崎県にあります。福岡の宗像大社とは同系列社。宗像神社と厳島神社系列合わせると7,000社にもなるそうです。

宮島は紅葉が美しいことでも有名ですね。

あいにく紅葉の季節ではなかったのですが、2016年もいい年になりますようにと、名物のもみじ饅頭を食べました。





しっぽくりょうり ぞんじ  
卓袱料理をご存知ですか？

しっぽくりょうり ちゅうごくりょうり せいおうりょうり にほんか えんかいりょうり いっしゅ  
卓袱料理とは中国料理や西欧料理が日本化した宴会料理の一種で

ながさきし ほっしょう ち おおざら も わしょく ちゅうか ようしょく りょうり  
長崎市が発祥の地。大皿に盛られた和食、中華、洋食のコース料理を

えんたく かこ あじ  
円卓を囲んで味わいます。

りょうり いっぴん しょうかい  
その料理の一品、ハトシをご紹介します。

ふじさき す いちどた わす  
藤崎にお住まいのUさんがもう一度食べたい、忘れられない…と  
言われたので作ってみました。



# ハトシ

- 1 海老 150g は軽く洗って背わたを取り、水気を拭き細かく切ります。



ハトシは「海老のすり身」などを食パンに挟んで油で揚げたものです。明治の頃に、清国から長崎に伝わったそうです。

- 2 パセリ 1 本は洗ってみじん切り。少々塩と砂糖、溶き卵 4 分の 1 個を①の海老と混ぜます。

- 3 サンドイッチ用のパンに②をのせ、フチに残った卵をつけ、上からパンをのせてフタをします。



フチはフォークなどで押えるときれいにくっつきます。

- 4 ③のパンにふんわりラップをかけてレンジで 30 秒ほどチン！（これをしないと外側だけが焦げて中に火が通りません。）


- 5 160℃の油でこんがり揚げれば出来上がり。食べやすい大きさに切って食べて下さい。



海老の下処理がいやな方は、魚のすり身や鳥ミンチなどを使っても美味しくできます。カニの缶詰とマヨネーズを混ぜて同じように作りましたが、これも美味でした。自分なりの工夫をして作ってみてくださいね。



# ロコモを防ぐカルシウムたっぷりのおにぎり

五大栄養素を継続してバランスよく摂るのには炊き込み（混ぜ）ご飯がいいそうです。日本人なら、やっぱりお米の朝ごはんが食べたい！そんな人にぴったりのレシピ。これだけでも十分ですが、お野菜たっぷりのみそ汁をつけるとさらに  ただのおにぎりも、この具の組み合わせなら、カルシウム・ミネラル・たんぱく質・ビタミンを簡単に摂ることができちゃいます！みなさん、健康的な朝ごはんを食べてくださいね。



手前から

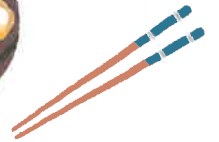
鮭・大葉・ごま

塩ゆでえんどう・じゃこ


干しエビ・塩こんぶ・大葉・ごま


卵焼きにも鮭・じゃこ・ごま・大葉が入ってます♪

鮭や干しエビの代わりに鯖などの焼き魚でも OK です。チーズを入れると温かいご飯で溶けて意外な美味しさです。塩こんぶの代わりに乾燥わかめ・ひじきを混ぜても美味しいです。とろろ昆布をかけたり海苔で巻いたりするのもいいでしょう。大豆製品にもカルシウムが多く含まれているので、お味噌汁に野菜と一緒に豆腐や厚揚げ、納豆を入れて上手にカルシウムをとりましょう。



## 編集後記

友だちに誘われて木目込み人形の展示会に出かけました。今年の干支の可愛いおさるさん人形にひとめぼれ 

物欲しそうな私をみた友だちが還暦のお祝いにプレゼントしてくれました。 

木目込み人形とは、木で作られた人形に筋彫りを入れ、布の端を押し込んで仕立てた人形です。一つ一つ、手作りなので同じものではありません。

つばらな腫でじつと見つめる姿は、私に似てとっても可愛いでしょう(笑)

男女ともに六十歳は大厄です。

「悪いことが去る」を信じて大切にしたいと思っています。

みなさまも健康に気をつけて楽しい一年を過ごしましょう。

今年もNPOセンターをどうぞよろしくお願致します。



## 特定非営利活動法人 介護賃貸住宅NPOセンター

えいぎょうじかんの営業時間

9:00 ~ 18:00

げつよう どのう にち さいじつ やす  
月曜 ~ 土曜 (日・祭日はお休みです)

ふくおかしちゅうおうくくろもん ばん ごう  
福岡市中央区黒門8番2号

TEL 092-725-3000

