

# 大田圏域 健康長寿しまね推進会議の窓から

発行 大田圏域健康長寿しまね推進会議・島根県県央保健所  
 事務局 島根県県央保健所内（大田市長久町長久ハ7ー1）  
 電話 0854-84-9820

御存知ですか？



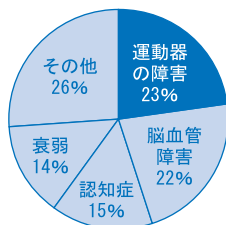
# ロコモティブシンドローム

「ロコモ」ってなに？

## ●「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、「運動器」（骨、関節、筋肉など）が衰え、要介護や寝たきりの状態になるなどのリスクの高い状態をいいます。

## ●運動器障害は「要介護」の原因第1位



■要支援・要介護になった原因

（資料：H23年 厚生労働省 国民生活基礎調査）

## ●「ロコモ」の主な要因

バランス能力の低下

筋力の低下

骨や関節の病気

（脊柱管狭窄症・変形性膝関節症・骨粗しょう症）

運動習慣を身に付けて、丈夫な「運動器」を維持しましょう。

## あなたの「ロコモ度」を確かめてみよう！

### ●7つのロコチェック

- 家の中でつまづいたり 滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 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）
- 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）

7つの項目の1つでも当てはまればロコモの心配があります。  
0を目指してロコトレを始めましょう！

## 「ロコモ」を予防しよう！

### ●「運動」でロコモ予防

「運動」は、ロコモの予防に大変効果的です。  
スポーツやロコトレ（ロコモーショントレーニング）に取り組みましょう。

- 治療中の病気やケガがある人、痛みなどの症状がある人は、医師に相談して行いましょう。
- 自分の体調等に合わせて無理なく行いましょう。
- 県央保健所ホームページでは、座ってできるロコトレなども紹介しています。

### 今日から実践！かんたんロコトレ

#### ①開眼片脚立ち（バランス能力をつける）

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。

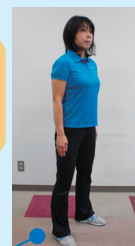
床につかない程度に、片足を上げます。



#### ②スクワット（下肢筋力をつける）

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます。



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沈めます。

# ～おいしくたのしく食べて みんなが健康 みんなが笑顔～

去る11月10日、美郷町において「しまね食育まつり in 美郷」を「美郷町産業祭」に合わせて開催しました。地域の皆さん約600人が、食や歯の健康づくりに関する体験活動に楽しく参加しました。多数のご来場ありがとうございました。

「しまね食育まつり in 美郷」の様子を紹介します！



食育



## 食の体験コーナー

**「おいしいだし」の作り方**

●分量の目安 水 1.5ℓ 昆布 30g  
かつお節 30g

●作り方

- ① 鍋に水を入れ、昆布を入れ、1時間くらいそのまま置く。
- ② 火にかけて、水の温度を60～70℃に保ち、15～16分してから昆布を引き出す。

鍋の中に小さな油がでるころが60～70℃の目安

- ③ 火力を全弱にして、沸騰寸前まで温度を上げる。
- ④ かつお節を入れ、すぐ火を消す。そのまま、かつお節が自然に沈むまで置いておく。
- ⑤ ざるに、ネル生地（厚手のクッキングペーパーでも可）を敷き、静かにだしを注いでこす。

ざるに残っただし（かつお節）を絞ると、えぐみがでるので、絞らずそのまま

大田園健康推進員 北山康彦 栄養・食生活部会 1125年度作成



## 野菜料理の試食

地元産野菜を使った「白菜ロール巻」と「みぞれ白玉」が大好評。



## おいしいだしの作り方デモ

栄養・食生活部会長（調理師会長）により作り方を伝授！  
**だしの飲み比べ体験**  
本物のだし・天然のだしはどちらでしょう？



## 歯と口腔の体験コーナー



## 食育あそび

野菜あてゲームや折紙で野菜を作るコーナーには、たくさんのお子もたちが参加。

## 唾液潜血検査 カミング30チェック フラッシング指導

参加者からは「よく噛むことが大切だと思った」「歯科医院を受診しようと思った」などの感想がありました。



## ステージイベント

### おはし名人ゲーム・〇×クイズ

子どもたちが、豆を箸でつまんで器から器に運ぶゲームや、食育まつりにちなんだクイズに挑戦しました。



## 「私のおすすめバランス弁当」表彰式

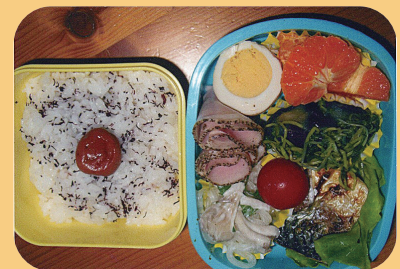
「主食」「主菜」「副菜」がそろったバランスの良い弁当を募集し、大賞受賞者の表彰式を行いました。

◇受賞作品を紹介します→

## 👑 私のおすすめ弁当大賞 👑

### 「健康弁当」

美郷町立大和小学校  
田端 闘威 さん



「健康弁当」というネーミングどおり、彩りや栄養のバランスを考えた内容で、特に「はるさめとマイタケのしそ風味サラダ」と「豆苗とナスのいため物」が審査員から高い評価を得ました。





# 平成25年度「わが家の一流シェフin島根料理コンクール」 大田圏域の受賞作品を紹介します!



「地元産品を使った白いごはんにあう朝食のおかず」を募集したところ、大田圏域の中学生や高校生から99作品の応募がありました。11月24日(日)に、くにびきメッセで行われた最終審査の結果、大田圏域で受賞された作品を紹介します。



## 【JAグループ島根食育推進賞】

大田市立温泉津中学校 2年 金川 侑司さん



### 玉トマ目玉焼



#### ～材料(4人分)～

トマト	4個	玉ねぎ	2個(一部)
卵	4個	ミックスベジタブル	12g
塩	適量	油	適量

#### ～作り方～

- ①玉ねぎの太いところを1.5cmぐらい切り取ります。切り取ったら、外から2枚ぐらい残して輪を作ります。
- ②フライパンに油をひき、輪をのせ、その中に卵を入れ、その上にミックスベジタブルをばらまきます。
- ③フライパンにふたをして、卵がしっかり焼けるまで焼きます。
- ④焼きあがったら、適量の塩を入れ、皿にのせます。そのまわりに、切ったトマトを並べて完成。

## ♡平成25年度こころの健康標語 審査結果をお知らせします!♡

こころの健康について考え、関心を高めるきっかけとするため「こころの健康標語」を募集しました。312名というたくさんの方からご応募いただき、審査の結果、次の作品が受賞となりました。

### 👑 最優秀賞

♡ 大丈夫。あなたは絶対 一人じゃない  
 邑南町立羽須美中学校 1年 神田 彩実さん

その力強い一言に、どこかにあなたを支えてくれる人が必ずいるというメッセージが感じられるすばらしい作品でした。

～最優秀賞・優秀賞の方には表彰式に出席いただきました～



★最優秀賞★  
神田さん



★優秀賞★  
中島さん(左)、林さん(右)



### 👑 優秀賞

♡「どうしたの?」きみの心 きかせてよ  
 ♡ありがとう 笑顔になれる 合言葉  
 ♡「ありがとう」かえす言葉も「ありがとう」

大田市立大田小学校 2年 中島 千春さん  
 美郷町立邑智中学校 3年 菅原 茜さん  
 大田市 林 百合子さん

### 👑 入選

♡「どうしたの」そのことばはね まほうのことば  
 ♡あいさつは 心をつなぐ まほうの言葉  
 ♡勇気だし みんなに言おう「いけないよ」  
 ♡悩みごと 抱え込まずに 相談を  
 ♡みないふり それもいじめと 同じだよ

邑南町立市木小学校 2年 角田 恵梨さん  
 川本町立川本小学校 6年 伊藤 恵太さん  
 邑南町立市木小学校 6年 的場 真那斗さん  
 川本町立川本中学校 1年 倉橋 歩未さん  
 邑南町立羽須美中学校 1年 高田 侑奈さん

# 健康づくり・生きがいづくりグループ表彰 受賞おめでとうございます

島根県及び大田圏域健康長寿しまね推進会議では、地域や職域で健康づくり・生きがいづくり活動に熱心に取り組んでいるグループを表彰しています。今年度受賞された14グループを紹介します。

## 大田圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞（活動期間10年以上）



### ★やすらぎの会

（大田市鳥井町／平成12年活動開始）

毎月1回、まちづくりセンターにおいて、高齢者の引きこもり防止を目的に、季節の行事を取り入れた活動をしています。毎回、地域の小学4年生も参加して、楽しく世代間交流をしています。

### ★いきいきサロンのまる会

（大田市温泉津町／平成10年活動開始）

高齢者の寝たきり予防や生きがいづくりを目的に、地域の会館に集まり、健康チェックや茶話会、軽スポーツなど和気あいあいと活動しています。



### ★湯抱十五日会

（美郷町湯抱／平成12年活動開始）

毎月15日に、習字や料理教室、集会所の花壇整備などの活動に取り組んでいます。毎年末のチャリティーショーでの舞台は、地域の方々に喜んでいただいています。

## 継続賞（活動期間5年）

- ・井原地域運動教室（邑南町）
- ・和田原地域運動教室（邑南町）
- ・四つ葉運動教室（邑南町）
- ・雪田運動教室（邑南町）
- ・市木さくら会（邑南町）
- ・鳥井町さぎのす会（大田市）
- ・サークルおばら（美郷町）

## 奨励賞（活動期間3年）

- ・出羽運動教室（邑南町）
- ・田所運動教室（邑南町）
- ・もみじ会（認知症予防教室）（邑南町）
- ・久手にここにこ体操（大田市）

# 適度な飲酒で！お酒と上手に付き合いおう！

お酒の適量は一日平均純アルコールで約20gです

◎20gの純アルコールを含むのは、それぞれ以下の量です。普段の飲酒量を確認してみましょう！



- ビール（アルコール度数5度）……………中瓶1本（500ml）
- 日本酒（アルコール度数15度）……………1合（180ml）
- 焼酎（アルコール度数25度）……………0.6合（110ml）
- ウイスキー（アルコール度数43度）…ダブル1杯（60ml）
- ワイン（アルコール度数12度）……………200ml
- 梅酒（アルコール度数10度）……………0.8合（170ml）
- 缶チューハイ（アルコール度数5度）……1.5缶（520ml）

※いずれも  
壮年期男性の目安

女性や高齢者は、この半分が適量と言われています。