

まめな通信

令和2年
春号
SPRING



編集・発行

松江圏域健康長寿しまね推進会議と「まめなサポーター」事務局：松江市・島根県共同設置松江保健所 健康増進課
〒690-0011 松江市東津田町 1741-3 (いきいきプラザ島根 3階)
TEL.0852-23-1314 FAX.0852-21-2770

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは… ～まめで長生きいいあはばい～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざまな健康づくり活動を行っています。
この「まめな通信」は圏域住民のみなさん（まめなサポーター）と一緒に作りました。

今号の内容

☆1P
かんたんレシピ紹介
健康づくりグループ表彰

☆2P～3P
特集：フレイル予防に取り組もう!!～第2弾～

☆4P
健康づくりグループ表彰受賞グループ一覧
まめな情報協力店一覧
まめな通信★読者アンケート



まめな通信は松江保健所ホームページからご覧いただけます。

かんたん レシピ紹介

骨コツ豆乳スープ

<安来市食生活改善推進協議会レシピ>



安来市食生活改善推進協議会は健康長寿しまね推進会議の構成団体として、食を通じた健康づくりをすすめる団体です。

材料4人分

油揚げ……………20g	豚小間切れ……………80g
玉ねぎ……………1/2個	じゃがいも……………1個
人参……………40g	いりこだし……………600cc
ごぼう……………40g	A みそ……………大さじ2
しめじ……………50g	豆乳……………200cc
	万能ねぎ……………1本

1人分 エネルギー 149kcal 塩分 1.1g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。しめじは石づきを切りほぐす。ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きをして細切りにする。ごぼうは笹がきにして水にさらしてあくを抜く。
- ② 鍋にだし汁を入れ、Aの具材を入れて煮る。
- ③ 煮立ったら豚肉、じゃがいもを入れて蓋をして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を加え、ふつふつとしてきたらみそを溶き入れて、ねぎを加え火をとめる。

ワンポイント

豆乳を加えることでコクが出るので、少ないみそでも美味しく感じられます。



健康づくりグループ表彰

受賞されたグループの皆さん、おめでとうございます!!



能義地区健康推進会議（安来市）が
県健康長寿しまね推進会議会長賞
を受賞しました!!

島根県では、地域や職場で生涯を通じた健康づくりを推進することを目的に、「健康づくりグループ表彰」を行っています。



<DATA：能義地区健康推進会議>

【活動年数】15年

【活動内容・特徴】

- ☆自治会単位できめ細やかな健康づくり活動
～目標の見える化と次年度へ向けた体制づくり～
- ☆地域活動に参加しにくい若い世代などを巻き込んだ活動
- ☆長年取り組まれているゴキブリ団子づくりが、地域住民の交流や健康を後押し!

ありがたい重みのある表彰で、今回の受賞は背中を押されたように感じています。みんなで活動を続けることで成果が出たので、今後も継続していきたいです。(國重 光美会長)

松江圏域 健康長寿しまね推進会議表彰

松江市からは35グループ(圏域会長賞27、継続賞6、奨励賞2)、安来市からは圏域会長賞1グループ、職域からは圏域会長賞1事業所が受賞されました。受賞されたグループは4ページで紹介します。
今後の活動の継続で県の表彰を目指してください!



健診受診率100%や自社ならではの禁煙対策、市民レガッタ参加など社内交流も回り、社員の健康づくりに積極的に取り組んでいます。健康づくりは、トップが本気になること、社員が必要を感じることで、対策を進めるための風通しのよい雰囲気大切です!

(株式会社真幸土木)

特集：フレイル予防に取り組もう

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、『健康寿命をのぼそう』～フレイル予防を理解しよう、取り組もう～』令和元年秋号では「栄養と歯、運動、社会参加（一例として、健康づくりグループ・健康づくりボランティア）」今回は生活習慣病予防、心の健康づくりの視点からフレイル予防のポイントを紹介します。

フレイル予防のプロからのメッセージ ～生活習慣病予防編～

～松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会でお話いただきました～
(11月21日 安来市総合文化センターアルテピアで開催)

「ひざ伸ばし」で 太ももの筋力UP！！

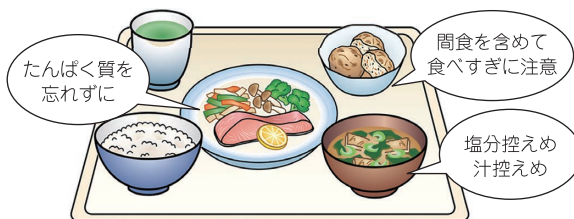


- ①椅子に座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける。
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す。

Point：やりにくいときは、ひざの下にタオルを巻いて入れるとよいです。

ポイントの1つにあげられるのが「栄養・食生活」です。いろいろな食品を毎日きちんと食べることでやせと栄養不足を防ぐことが、フレイルを防ぎ、健康長寿につながります。
ただし、食べ過ぎはメタボリックシンドロームを招きますので、要注意！！

メタボ&フレイル改善のための食事 ＝『バランスのよい食事』が基本！



- ・たんぱく質の多い食材を取り入れる
- ・減塩は高血圧を予防し、生活習慣病を防ぐ
- ・メタボ予防のためややカロリー控えめに

「つま先立ち」でふくらはぎの筋力UP！！

- ①椅子の背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- ②ゆっくりと元の位置に戻す。

Point：姿勢をまっすぐに行いましょう。



今回教えてくださったのは…
東京都健康長寿医療センター
研究所
北村 明彦 先生

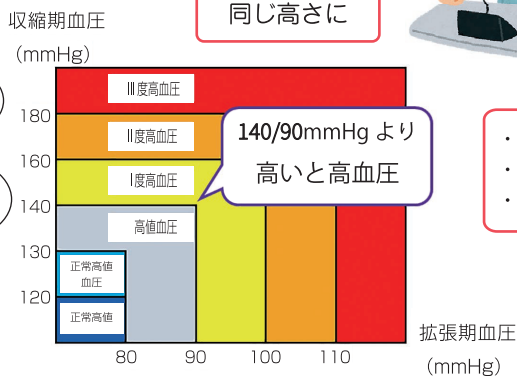
体力をつけること、身体を動かすことも大切で、適度に運動をして筋肉量を保つことが必要です。

自宅でできる簡単な筋トレを紹介します。毎日の生活の中でちょっと立ったり座ったりするときに、こんな筋トレを取り入れるクセをつけてみませんか？

目標は10～20回を1セット、1日3セットです。

定期的に血圧を測定し、自分の血圧を知りましょう。血圧が高い場合はお医者さんに相談してください。

自分の血圧を知ろう！！ ～測り方を紹介します～



ひじは心臓と同じ高さ

背もたれのある椅子に座る

- ・毎日、時間を決めて測る
- ・数分安静にしてから測る
- ・測った結果を記録する

高血圧治療ガイドライン 2019 より引用

!! ~第2弾~

を今年度のテーマに掲げ、取組を進めています。
の3つの視点からフレイル予防のポイントを紹介しました。

フレイルとは・・・

日本語に訳すと「虚弱」「老衰」などを意味し、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態をいいますが、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。



オーラルフレイルってなあに？

～歯科分科会 座長 清水 潤先生（松江市歯科医師会 理事、高木歯科医院 院長）
にまめなサポーターからインタビューしました～

Q) オーラルフレイルという新しい言葉の意味、フレイルとの関係を教えてください。
(まめなサポーター 宮前 信子)

A) 「フレイル」は、虚弱という意味で、心身が弱ってきた状態をいいます。何かやる気は起きない、外出するのが面倒だなど、以前よりおっくうになってきたと感じたらフレイルの始まりです。

「オーラルフレイル」は口のフレイルのことで、口の機能の低下を意味します。

歯がある事に加え、しっかり噛めるか、が大切です。食べる・飲み込む・話すなど総合的に口が機能しているかどうかのポイント。気になることがあれば、歯科医院を受診しましょう。(清水先生)



「オーラルフレイル」の啓発を安来市食と歯のフェスティバルで行いました。言葉・意味を知っている方は14.7%。多くの方に知っていただく必要を感じました。



○予防ポイントは「早い時期の気づき」

- ・「食べにくい」「噛みにくくなった」「食べる時間が長くなった」「ムセ」「発音」（聞き返されるようになった）等はありませんか？おや？と思ったら、早めに受診してください。
- ・オーラルフレイルが進行し「口腔機能低下症」となると回復が難しい場合が多いです。

○みなさんへのお願い

- ①元気なうちからかかりつけ歯科医をもってください。
- ②最新の情報を基に治療・予防を受けられるように、1年に1回はかかりつけ歯科医を受診しましょう。
- ③「オーラルフレイル」という言葉を地域の集いなど、知り合いの方に伝え、広めてください。

こころとフレイルは関係があるって本当？！

フレイルとこころの関係とは

- ・フレイルは身体の虚弱だけではなく、**こころの状態**や**社会参加の状況**も影響します。
- ・社会とのつながりの喪失をきっかけに、心身ともフレイルになっていくと言われています。

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

引用：公益財団法人長寿科学振興財団ホームページ

こころのフレイルを予防するために

健康を保つ
こころの

例えば・・・

- 悩みがあれば信頼できる人に相談する
- 自分に合ったストレス解消法を見つけて実践する

社会参加を続ける

例えば・・・

- 生きがいや趣味を見つける
- 友人と食事に出かける
- 趣味のサークルに出かける
- 地区の集いに参加する
- ボランティア活動に参加する

健康づくりグループ表彰【圏域表彰】受賞グループを紹介します（順不同）

圏域会長賞（活動10年以上）	【松江市】 健康まつえ21朝酌健康推進隊 もちだ健康推進隊 八束地区健康まつえ21推進隊 雑賀地区健康まつえ21推進隊 秋鹿地区健康まつえ21推進隊 大野地区健康まつえ21推進隊 古志原地区健康まつえ21推進隊 健康つだ推進隊 健康まつえ21たまゆ推進隊	(川 津) ノースグランド健やか会 (島 根) 大芦別所やまびこ会 (島 根) 佐波すこやか会 (島 根) 沖泊七つ穴会 (本 庄) 北町福祉推進員 (持 田) 坂本町なごやか寄り合い会 (持 田) 川原なごやか会 (持 田) 福原なごやか寄り合い会 (朝 日) さわやか会 (城 北) 淞北女性ボランティアグループ	(生 馬) 下佐上なごやか寄り合い会 (生 馬) 西生馬町なごやか寄り合い会 (生 馬) はちまん会 (生 馬) 東生馬町「体操の会」 (法 吉) 比津なごやか青春会 (古志原) 和気あいあい会 (古志原) あすなろ会 (古志原) 淞南台なごやか会	【安来市】 赤江地区健康会議長寿保健部会 【職 域】 株式会社 真幸土木
継続賞（活動5年以上）	(白 瀧) 白瀧グラウンドゴルフ会 (古志原) 一の谷つくしの会	(生 馬) 淞苑団地なごやか寄り合い (古志原) 柔球会	(古志原) 二子南さわやかクラブ (八 束) 福寿苑ノルディック教室	
奨励賞（活動3年以上）	(朝 酌) 朝酌ウォーキング同好会	(古志原) 一組なごやか会		

まめな情報協力店

まめな通信は、みなさんに身近な健康づくりの情報をお届けするものです。「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

(松江市の情報協力店)	公益社団法人松江法人会	コナミスポーツクラブ松江	(有) グランドホテル水天閣
トークレスト 遊食倶楽部	ハーブ薬局 本庄店	しまね屋	あま歯科クリニック
アラスカ	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	熊野館	(合資) 一文字家
松江今井書店学園通り店	西茶町ちどり薬局	ホットランドやくも	医療法人奥村医院
たまき松江店	かおり整体	いろり茶屋	野津医院
美容室はいからさん	中村内科循環器クリニック	クロード松江本店	(安来市の情報協力店)
ドコモショップ松江学園通り店	岡本整形	松江総合運動公園 指定管理者株式会社MIしまね	そば処 まつうら
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	グリーン調剤薬局 学園店	とまと薬局	CAFÉ ROSSO
スポーツクラブBIG-S	グリーン調剤薬局 黒田店	(有) 宝箱	舶来屋
尾原スポーツ	グリーン調剤薬局 春日店	カフェ ヴィア ボンテンピ	ゆう心
キッチンおかだ	グリーン調剤薬局 西川津店	ワタナベ歯科医院	紅葉館
中国山地蕎麦工房 ふなつ	多田歯科医院	株式会社玉造温泉ゆうゆ	松琴館
県庁食堂スワン&売店ふまい	調剤ナガトミ	大戸屋ごはん処 イオン松江店	御食事処 藤芳
JAグリーンかわつ店	医療法人皮膚科 鈴木クリニック	川谷薬局	竹葉
上田そば店	いづも屋	森本産婦人科医院	夢ランド しらさぎ
和風レストラン ぼん	清松庵たちばな	松江調剤薬局	ワークセンターやすぎカフェグリルどじょっこ
フタバヤ洋品店	爽健美食ここな	味処 もと家	まつもとスポーツショップ
JAグリーンふるえ店	シヤクドー上乃木店	ふくしま(株)スーパーチェーン本社	スイミングスクール安来
浪花寿司	ヘアークットブリュー	ドラッグストアウエルネス橋南店	わたなべ牧場
神代そば	つちえ美容室	マルマン(株)本部	日立メタルプレジジョン
パンェパール	さつき整骨院	みしまや本部	日立金属安来工場 健康管理室
萬隆	テルサ(株式会社さんびる)	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	湯田山荘
(株)ワコムアイティ	和寿司	カフェ オリーブ	ふれあいプラザ
割烹・仕出し料理小林	旬菜	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子	社会医療法人 昌林会
カーブス松江島大前	カフェ・ウィーン	樋野電機工業有限公司	長谷川歯科診療所
カーブス松江津田店	Yショップ田和山店	ぼよぼよクリニック	たんぼぼ歯科
喫茶 いこい	今井書店グループセンター店	片岡歯科医院	島田歯科クリニック
ベーカリー&カフェ パサーージュ	JAグリーンつだ店	雑貨屋いとし屋ついでん	医療法人吉田歯科クリニック
自家焙煎珈琲 CafeKubel (カフェケベル)	ワダ卓球専門店	吉川歯科クリニック	高橋歯科医院
ナクリア	(有) 御華門	高木歯科医院	ベル歯科医院
そば・甘味 ちどり茶屋	麦苗たまき	有限会社桑原塗装店	吉田歯科医院
有限会社 くりっく			

まめな通信★読者アンケート

ハガキに次の①～④をご記入の上、応募ください。応募者の中から抽選で「まめなくんグッズ」をプレゼントします。

- ① まめな通信をどこで入手されましたか？
- ② あなたが興味を持たれた記事は？
- ③ 読んだ感想は？
- ④ あなたが調理・食事において日ごろ気をつけているうす味のコツを聞かせてね！



おもて面

〒690-0011
 松江市東津田町
 1741-3
 松江保健所内
 「松江圏域健康長寿
 しまね推進会議」
 行

うら面

アンケートのお答え
 ①
 ②
 ③
 ④
 お名前
 おところ

応募締切 / 令和2年6月末日

※ただし、1人につき一回答をお願いします。

編集後記

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、「元気で長生き」の生活の実現に向け、フレイルを知る・フレイル予防を理解し、取り組む活動を継続して行っています。今回も実践につながるポイントを紹介しましたので、まめな通信★読者アンケートで皆様からご感想を伺えることを楽しみにしています。(事務局・まめなサポーター一同)