



## 元気なうちから始めよう 「介護予防」

年齢を重ねるにつれ、足腰が弱くなったり、出て行くことがおっくうになったりと体や心に変化が出て、ささいなことがきっかけで体調を崩してしまうことがあります。「体や心の変化は老化だから仕方ない」と思っている人もいるかもしれません。しかし、毎日の生活習慣を見直すことで、予防することができず、元気な時から介護予防を始めてみませんか。

**足腰を鍛えて介護予防**  
介護予防とは、介護が必要な状態になるのを遅らせたため、介護が必要な状態になってもそれ以上悪化することを防ぐために、心身機能の改善を行うことをいいます。介護が必要になる原因で多

いのは、脳血管疾患です。しかし、年齢が上がると、脳血管疾患以外に、衰弱や転倒による骨折、関節疾患、認知症などで介護が必要になる人が増えてきます。

これらの原因のうち、転倒による骨折は、日頃から継続して運動し、筋力が衰えないようにすることで、ある程度防ぐことができます。

しかし、市が毎年65歳以上の皆さんに配布している基本チェックリストでも、転倒に対する不安があると答えた人は、全体の約75%、また、1年以内に転倒したことがあると答えた人は約38%と、筋力の衰えを感じている人は多いようです。

取り組みやすい運動の一つであるウォーキングは、心肺機能の向上に大きく効果がありますが、筋力を向上させるには筋肉に一定の負荷をかける必要があります。下の4つの運動は、岡山県が作成した、おかやま介護予防運動プログラムで、転倒予防に効果があります。

<p><b>爪先を上げる体操</b> (すねの筋肉を鍛え、つまずきにくくする)</p> <p>①壁にもたれて立つ ②片方ずつゆっくりと爪先を持ち上げる(20回ずつ)</p>	<p><b>片足立ち</b> (お尻の外側の筋を鍛え、ふらつきを抑える)</p> <p>①テーブルや壁に手をつく ②手をついている側と反対の足を上げ、ゆっくりと10数える(10回ずつ)</p>
<p><b>かかと上げ体操</b> (ふくらはぎの筋を鍛え、足の振り出しを良くする)</p> <p>①テーブルや壁に手をつく ②両方のかかとを上げられる範囲で上げる(20回ずつ)</p>	<p><b>椅子からの立ち上がり体操</b> (お尻から太ももにかけての筋肉を鍛え、足腰の筋力を増強し、骨粗しょう症を予防する)</p> <p>①椅子に浅く腰を掛け、おじぎをしながらゆっくり立ち上がる ②座るときは、ゆっくりおじぎをしながらお尻をつける(10回ずつ)</p>

これらの運動は、テレビを見ながら、家事をしながらといった「ながら体操」として行うことができます。最初は少ない回数からでも、続ければだんだんと回数を増やすこともできます。ぜひ、日常生活の中に取り入れてみてください。

### 運動教室に参加しよう



運動教室の様子

市では、平成18年度から介護予防を目的とした運動の教室(はつらつ教室)を開催してきました。3カ月間の教室終了後もOB会として、17

団体が継続して活動しています。

こうした運動教室に参加したいけれど、活動日時や場所などがわからない場合には、最寄りの教室などをお知らせします。

**■問い合わせ先**  
いきいき長寿課  
☎0869-26-5948

### 専門家に相談を

#### 筋ジストロフィー

筋ジストロフィーとは、筋

肉が萎縮し、その機能を失っていく進行性の病気です。医療の発達した現代においても、根本的な治療方法は見つかっていません。

国立病院機構南岡山医療センターと日本筋ジストロフィー協会岡山県支部では、筋ジストロフィー患者やその疑いのある人、家族などを対象として、病気や症状について、専門家に無料で相談することができます。療育相談検診を実施します。事前に申し込みの上、ご利用ください。

▽日時 3月9日(土) 午前

10時～午後2時(受付は午前9時30分～午後1時)

▽場所 国立病院機構南岡山医療センター研修棟王山荘(都窪郡早島町早島4066)

▽持参するもの 身体障害者手帳、健康保険証など

▽内容 医療相談、遺伝子相談、理学療法相談、言語聴覚療法相談、作業療法相談、口腔ケア指導、教育相談、福祉相談

■問い合わせ・申込先  
(社)日本筋ジストロフィー協会  
岡山県支部  
☎086-275-3452

## 瀬戸内市の味

### イカナゴの香り揚げ



#### ◆材料

- イカナゴ(釜揚げ)(1パック(約150g))
- 天ぷら粉(大さじ4)
- 水(大さじ3)
- 青のり粉(適宜)
- カレー粉(適宜)
- 揚げ油(適宜)

#### ◆作り方

- ①天ぷら粉を水で溶き、青のり粉を加えたものと、カレー粉を加えたものを作る。
- ②イカナゴに衣をつけ、180℃の油でからりと揚げる。

#### 今月のレシピは

妹尾晴美さん(瀬戸内べじたぶる)です

釜揚げしたイカナゴは、酢しょう油や生姜しょう油で食べることが多いと思いますが、揚げることで、骨を気にせずに食べられ、子どもにもおすすめです。甘辛く煮たり、ゴボウなどの野菜と一緒に煮て卵でとじてもおいしいので、いろいろな料理を試してみてください。



#### 栄養士からのワンポイント

イカナゴは、2月から漁が始まるため、春を告げる魚とされています。漁は1カ月から1カ月半ほど続きます。名前の由来は「いかなる魚の子なりや」。つまり、何の魚の子か分からなかったことからイカナゴと呼ばれるようになったと言われています。イカナゴは丸ごと食べるので、カルシウムと鉄分を多くとれます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。