

# げんき倶楽部

# 杜もりと人

隔月発行

vol.170

11・12月号

ご自由に  
お持ちください

巻頭特集

## 健康維持は 日々の積み重ね

11月は「仙台市介護予防月間」

足腰の弱まり 年だからと諦めない



### 杜人川柳 拡大版

いきいき脳活レシピ  
白菜とかんきつ類のサラダ

“健幸”美体操  
かかと上げ体操

元気人 イムス明理会仙台総合病院  
看護部 脳卒中看護認定看護師

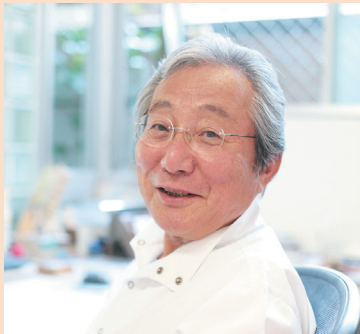


# 健康維持は日々の積み重ね

11月は「仙台市介護予防月間」

足腰の弱まり 年だからと諦めない！

お話を伺った方



佐々木整形外科麻酔科クリニック  
院長 佐々木信之先生

整形外科専門医、麻酔科標榜医など。1940年生まれ。65年岩手医科大学卒、70年に同大学大学院医学研究科博士課程修了。病院勤務医を経て75年、仙台市青葉区北山に佐々木整形外科麻酔科クリニックを開設した。2012年に日本整形外科学会功労賞受賞。ロコモ予防啓発ソング「ロコモかしくもサビないで」の発案者として知られ、13年には「被災地健康運動支援とロコモ予防ソング」の功績が認められ、「運動器の10年」世界運動から優秀賞を受賞した。

11月は「仙台市介護予防月間」です。介護の世話にならず、いつまでも元気にはつらつと過ごすには、健康維持に向けた日々の積み重ねが大切です。一方で年を重ねるにつれ、体が動きづらくなるのも事実。特に足腰の弱まりを「年だから」と諦めていると、ますます悪化します。早めの治療で症状の進行を防ぎ、軽快を目指しましょう。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防啓発ソングの発案者、佐々木整形外科麻酔科クリニック院長の佐々木信之先生にアドバイスを頂きました。

## 身体活動を増やし「健康寿命」延ばそう

**国** 民健康づくり運動「第二次健康日本21」（2013～24年）では、高齢者の健康について「社会生活を営むために必要な機能の維持向上」を掲げています。具体的には要介護状態や認知機能低下の予防、良好な栄養状態の維持、社会参加の促進で、特に私に関わる分野としてはロコモ予防と身体活動の増加が求められます。

くバランスの取れた食事が大切です。

日本の平均寿命は2016年調査で男性80・98歳、女性87・14歳で男女とも世界一。一方、高齢化率は28・1%であり、世界トップクラスの高齢国となっています。最近では「健康寿命」という言葉も聞きます。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間ですが、男性は72・14歳、女性は74・79歳。平均寿命との間に8・84～12・35歳の差があり、この期間には要支援や要介護の状態にあると言えます。この差を縮めることが元気にはつらつと生活するために、とても重要となってきます。

ところがコロナ禍で、外出自粛は運動不足と免疫力低下に、対面の交流減少は認知機能低下のリスクに、密を避けることは運動や人的交流の不足につながってしまいました。皆さんはロコモの心配はないでしょうか？「人生100歳時代」と言われますが、これを現するには後で詳しく説明しますが、筋肉トレーニングと規則正し

気軽に簡単!  
ロコモ予防

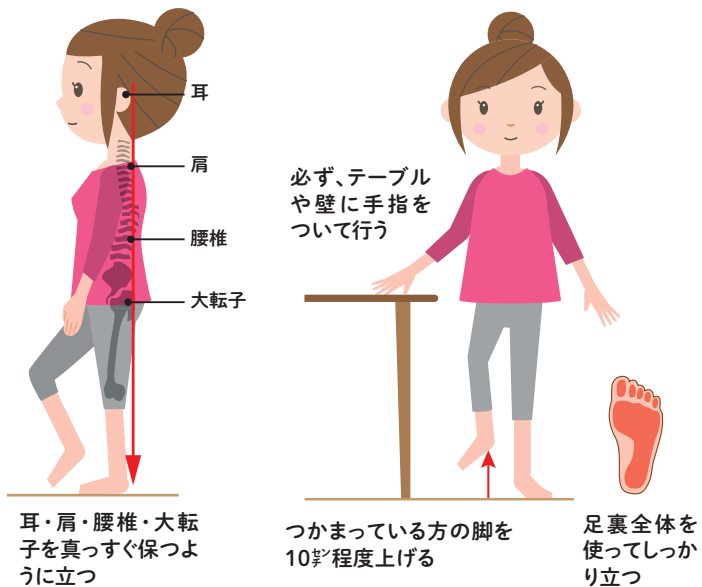
骨を鍛え、バランス能力もアップ

# 1分間 開眼片脚立ち

できるだけ静止するように頑張ってみましょう。

目標 1日、左右各1分間を3セット

約53分間の歩行に相当する運動量!



こんな状態は要注意!  
チェックしよう  
7つの  
ロコモチェック



2kg程度(\*)の買い物をして持ち帰るのが困難である  
※1袋の牛乳パック2個程度

1つでも当てはまるとロコモが疑われます!

耳・肩・腰椎・大転子を真っすぐ保つように立つ

## ま

「ま」は骨です。体という漢字はその昔、「體」という字を使っていました。まさに骨が体を豊かにしてくれることを示しています。

## 骨や筋肉、関節、神経 ロコモの状態知ろう



少しの衝撃でも骨が折れやすくなる。特

運動器は動く生物の原動力であり、立って歩いて行動するのに欠かせません。自動車に例えると車体やタイヤのようなもの。脳があっ

制御するところ(脳・神経系)がどこかで支障を来します。部位別に役割や症状を見ていきましょう。

## 「生きていることは動いていること」



て脊髄、椎間板、末梢神経、筋肉、関節、軟骨、骨など各パ

## 要

介護・要支援の認定者は2016年、全国で約610万人を数え、年々右肩上がりに増えています。

ツのどれかが壊れても体はうまく動けないのです。

介護が必要となった原因は運動器の障害24・8%、認知症17・6%、脳血管疾患16・1%、高齢による衰弱12・8%、その他28・7%。アリストテレスは「ライフ・イズ・モーション」、訳すと「生きていることは動いていることだ」と言っています。まさに至言ですね。

運動器の障害によって移動機能が低下した状態です。歩けない、立ち上がれないなど要介護・要支援のリスクが高まります。患者の推計は全国で男性2100万人、女性2600万人がいるとされます。体を動かすところ(筋肉)、支えるところ(骨)、動くところ(関節、

に骨折しやすい部位の1つに脊椎がありますが、ここを骨折すると立ち姿勢が前かがみになったり、ドミノ骨折を招いたりし、内臓にも影響を及ぼします。また、大腿骨近位部や椎体を骨折すると5年生存率は50%で、

全てのがんの生存率70%を大きく下回ります。

筋肉も加齢で低下してしまします。特に瞬発的に強い力を発揮するのに大切な速筋繊維（Ⅱ型）が減少すると運動機能が衰え、ロコモの状態となります。筋肉量は日頃の運動により維持、増強されますが、一般的に20歳から75歳までに半減してしまつたのです。

筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下してい

### ロコモ予防の重要性 運動と栄養が大切

ロコモ予防は運動と栄養が大切です。どちらかに偏りすぎると駄目。運動と栄養は車の両輪と同じ

る状態を「サルコペニア」と言います。これを防ぐにはビタミンDの服用などがあります。筋力トレーニングが最も有効です。軟骨がすり減ったり、軟骨の成分が変化したりすると関節の弾力性が低下し、滑りが悪くなり、変形性関節症になります。じん帯や腱の結合組織が硬く、もろくなつて関節を動かしづらくなることもあります。

です。特に高齢者の低栄養は要注意。痩せすぎの人や血中の栄養成分「アルブミン」が低い人は、要介護になるまでの期間が短く、骨粗しょう症やサルコペニアも起こ



りますといわれています。栄養バランスの取れた食事を1日3食取ることが基本です。まずは2ページの「7つのロコモチェック」でロコモの可能性があるか確認しましょう。ロコモ予防として「1分間 開眼片脚立ち」は手軽に実践できるのでお勧めです。

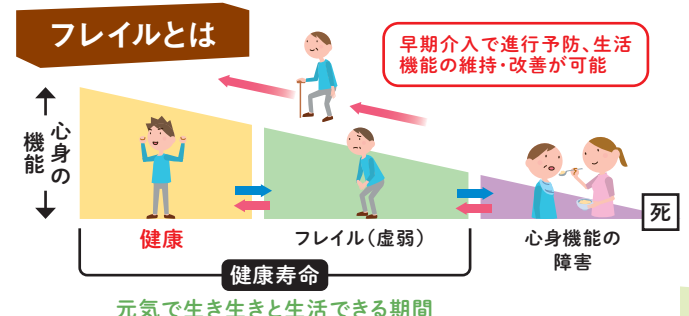
最後に「フレイル」（虚弱）についても紹介しましょう。加齢によって身体機能や認知機能が低下し、介護リスクが高くなった状態を指します。構成する3要素は①身体的問題②精神・心理的問題③社会的問題。①は筋力や活動力の低下②は認知症、うつ病、せん妄③は独居、閉じこもり、貧困がありま

す。①についてはロコモそのものといえます。フレイルは体重減少、疲れやすい、歩行速度、握力、身体活動量の各低下のうち3つ以上あると要注意です。進行してしまうと難しい面もありますが、適切な医療介入や社会支援により、「健康」と「要支援・要介護状態」の中間に当たるフレイルの段階で食い止めることができれば、健康な状態へ戻ることもできます。

◆

予防はもちろん大切ですが、症状が出てしまった場合は早めに治療やリハビリテーションを受けることが重要です。緑り返しになりますが、健康寿命の延伸を図り、平

元気で生き生きと生活できる期間



均寿命との差を縮めるためには運動と栄養のバランスの取れた生活が大切です。みんなと楽しく食事をする、運動をするなど交流の機会もあるといいですね。



ご応募ありがとうございます

シニアの歯や歯茎への意識向上に向け、今号ではいつもより掲載スペースを拡大して応募作品を紹介します。

ランチ後の夫婦歯磨き羨まれ

(青葉区・岡本幸子さん・81歳)

努力せずダイエット進む歯茎です

(宮城野区・矢野つとむさん・79歳)

歯並びの真ん中抜けて息すうすう

(泉区・プリンママさん・71歳)

定例の歯科通いで元氣維持

(太白区・久保田悦司さん・70歳)

歯がゆくて歯ぎしりしたいが総入れ歯

(宮城野区・さとう美さん・88歳)

インプラント見た目とお金天秤に

(青葉区・トム・リチャーズさん・72歳)

芸能人顔はしわくちや歯は真っ白

(泉区・ひつきさん・69歳)

歯がゆいぜがんばつてくれよイギリス

(宮城野区・笠松芳之さん・71歳)

下がるのはまぶた歯茎に肩頭

(若林区・梅干婆さん・72歳)

流行かな染めた白い歯高笑い

(青葉区・阿部良一さん・79歳)

歯は命どうぞこのままそばにいて

(大崎市・阿部澄江さん・69歳)

やり繰りに歯止め掛からぬ物価高

(青葉区・誼ちゃんさん・83歳)

丈夫な歯 親にもらった宝もの

(宮城野区・村井富美子さん・87歳)

下手な嘘 歯切れが悪く直ぐにバレ

(太白区・樹之下雅経さん・80歳)

いろいろと歯磨き替えて歯を守る

(白石市・大庭美智子さん・91歳)

差し歯まで抜けてしまつてガタガタだ

(青葉区・鈴木武志さん・74歳)

ガタガタです奥歯かみしめ生きてきた

(宮城野区・安藤恵子さん・79歳)

選挙前歯が浮くような世辞を言い

(若林区・林忠夫さん・86歳)

秋なのに歯ぎしりばかりゆるく生き

(青葉区・八島けい子さん・72歳)

年重ね歯色のしみそれなりに

(太白区・飛田秀雄さん・71歳)

歯を汚すワインコーヒーやめられぬ

(青葉区・ききょうさん・67歳)

歯磨き後別腹に負けスイーツを

(宮城野区・Gloovy Kazさん・69歳)

球児らの白い歯きらり汗光る

(青葉区・岡本宏正さん・82歳)

今回の川柳拡大版にサンスター株式会社さまからプレゼントをご提供いただきました。応募者の中から抽選で2名さまにお送りします。当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## 「総評」少しのユーモアと哀愁

23点の作品はどれも甲乙つけがたい素晴らしい作品です。中でも「努力せずダイエツト」は、歯肉が退縮する(減っていく)様が目に浮かぶ面白い川柳だと感じました。ただ、最後は「歯茎です」ではなく「歯茎かな」の方が川柳として形になったと思います。

「歯がゆくて歯ぎしり…」は歯が無くフガフガしながら怒

っている状況にユーモアを感じました。「やり繰りに歯止め…もいいですね。時と共に抜けていく自分の歯と共に物価高も止められない…。そんな世相と世情を感じさせられました。

川柳は基本的に自由に読めるのが魅力。お題が作品の中に入っていないなくても状況が目に浮かび、テーマを感じさせ、

少しのユーモアと哀愁を読めるのが面白くなるポイントだと思います。

11月8日は「いい歯の日」です。今回の川柳を会話のネタに、歯と口の健康のことを家族や友人と話してみてもどうでしょうか。私も今回の選を通じ、あらためて歯科医師人生をポジティブに捉え直す良い機会になりました。

(仙台歯科医師会 地域保健委員会 歯科医師T・O)



### 仙台市医師会インフォメーションコーナー

## インフルエンザ・ 新型コロナウイルス

感染しない、させない、広げない！

感染症にかからない、うつさないために…

### マスク任意着用、引き続きご用心！

①会話やせき、くしゃみによる飛沫、ウイルスなどを防ぐために、マスクの正しい着用が有効です。

○鼻上マスク



×鼻出しマスク



②こまめな手洗いが有効です。外出時にはウイルスの付着した場所



きるだけ控え、こまめに流水、石けんで手を洗

左記の場面ではマスクの着用を推奨します。

☆医療機関を受診する時

☆高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時

☆通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗り込む時



Social Distance  
ではこまめに換気を行い、隣の人との間隔を広く確保しましょう。

③空間に飛沫が漂い続けることを避けるため「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3密を避けましょう。室内ではこまめに換気を行い、隣の人との間隔を広く確保しましょう。

うことや、手指のアルコール消毒をしましょう。

第567回市民医学講座を開催します 日時/2023年11月16日(木) 14:00開始

演題/「元気で長生きのために 認知症と加齢に伴う虚弱の予防」  
講師/仙台オープン病院 臨床検査担当医師 石木 幹人先生  
会場/仙台市医師会館・仙台市急患センター 2階ホール  
仙台市地下鉄南北線「河原町駅」北1出口から徒歩約3分

認知機能の低下を防ぎ、脳の健康を保つには食事も大切です。特に生活習慣病を原因とする脳血管性認知症の予防に向けて、減塩や抗酸化作用(身体をさびつかせない)のある食材を取り入れたレシピを紹介します。(仙台市健康増進センター 管理栄養士・佐藤)

減塩でおいしい野菜のおかず⑳

これから旬を迎える白菜、かんきつ類にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは免疫力向上にも役立ちます。今回、かんきつ類は冷凍のピンクグレープフルーツを使用しましたが、ミカン、イヨカン、ハッサクなどお好みのかんきつ類を使用してみてくださいね。

白菜とかんきつ類のサラダ



- 材料(2人分)
- ・白菜 ..... 140g
  - ・お好みのかんきつ類(冷凍・缶詰も可) ..... 60g
  - ・マヨネーズ ..... 14g(大さじ1強)
  - ・食塩 ..... 0.5g(小さじ約1/12)
  - ・オリーブ油 ..... 5g
  - ・粉パセリ ..... お好みで

1人分食塩相当量0.4g、エネルギー量87kcal

- 塩の目安
- 塩少々(親指~人差し指) 小さじ約1/8(0.8g)
  - ひとつまみ(親指~人差し指~中指) 小さじ約1/5~1/4(1.2~1.5g)

- ①マヨネーズ、食塩、オリーブ油を混ぜ合わせておく。
  - ②白菜は1cm幅にカットする。
  - ③かんきつ類は薄皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
  - ④カットした白菜を①の調味料で和え、15分程度なじませる。
  - ⑤調味料と白菜がなじんだら、かんきつ類を加え混ぜ合わせる。
  - ⑥お好みで粉パセリをかけて完成。
- ※白菜から水分が出ますので、作りたてをお召し上がりください

減塩のコツ

- ・かんきつ類の酸味
- ・マヨネーズのこく

抗酸化作用のある栄養素を含む食材

- ・白菜
- ・かんきつ類

けんこう 健幸 美体操 Vol.100

監修/理学療法士 金子亮太郎さん(医療法人松田会松田病院)  
監修・モデル/M.S(医療法人松田会)

※「体操をして、いつまでも健やかに幸せな暮らしを」との願いを込め、「健幸」美体操と命名しました

当コーナーは今号で掲載100回を迎えました。

かかと上げ体操

ふくらはぎの筋肉は加齢に伴い、萎縮しやすい筋肉の1つです。ふくらはぎの筋力が弱まると、歩くスピードが遅くなるなど立った状態で俊敏な動きが行いづらくなります。今回は、ふくらはぎの筋肉を鍛える運動を紹介します。ぜひ生活の中に取り入れてみてください。

上げて下げて1回とカウント。1セット10回、1日2セット

- ① 1 椅子の背もたれの手は添える程度で、背筋を真っすぐにして立つ



- ② 2 足の親指と人差し指の付け根辺りに体重が乗るように、4秒かけてゆっくりとかかとを上げる



- ③ 3 4秒かけてゆっくりとかかとを下げる





## 仙台市介護予防月間「めざそう! アクティブシニア のぼそう! 健康寿命」

仙台市では11月を「介護予防月間」とし、市内で介護予防に関するさまざまなイベントを開催します。未来に向けて、健康のことを考えてみませんか?

### 元気力アップフェスティバル

11月12日(日) 時間 10:00~15:00  
会場 仙台市シルバーセンター



入場無料

オタッシャー  
仙台市介護予防・  
認知症対策イメー  
ジキャラクター

講演会・コンサート (各要事前申し込み・先着順)

- ◆「つながりと役割で健康寿命をのばす」(10:00~11:30)  
講師▶(株)AiNest 代表取締役、Open Village ノキタ村長 加藤 清也 氏
- ◆「耳から楽しむ芸術の秋」吹奏楽コンサート(14:15~15:00)  
演奏▶フローリッシュウインドオーケストラ

相談・測定・体験・展示コーナー  
(事前申し込み不要)

◎お口の元気は体の元気・歯と口の健康相談・お口の元気度チェック ◎薬剤師による薬と健康の相談会と測定 ◎フレイル予防栄養相談コーナー ◎まちの保健室 ◎理学療法士による運動機能チェック ◎柔道整復師による身体の痛みと健康相談・骨密度測定 ◎ICTを活用したフレイルチェック ◎もの忘れ相談 ◎福祉用具の展示・相談 ◎仙台市老人クラブ連合会活動紹介 ◎高齢者の総合相談 ◎就業を通して健康寿命をのばそう ◎健康マージャン体験コーナー(10:00~12:30) ◎仙台フィンランド健康福祉センタープロジェクトの紹介

※ご来館の際はマスクの着用にご協力ください

お問い合わせ先・お申し込み先/シルバーセンターいきがい推進課交流啓発係 TEL022-215-3170 FAX022-215-4140

### 終活相談トータルで悩み解決

#### マゴノテプラス 仙台中央店

終活に関わる「相続」「葬儀」「介護」「不動産」は、それぞれの分野の専門家が異なるため、一度に全てを相談することができず、多くの時間と金額を消費してしま



います。これらをトータルコーディネートする「マゴノテ+ (プラス)」では、まず、女性カウンセラーが無料で話を聞くことからスタート。「施設に入所したいけれど、身の回りの片付けを考えると二の足を踏んでしまう」「子どもとは疎遠で身元保証人がいない」「そもそも終活って何から始めたらいいのか分からない」など、1人1人違う終活の悩みを解決してくれる専門家と連携しています。生前・遺品整理、エンディングノート、遺産相続など終活に関することは何でも相談を。9月に行われた「幸せな終活 それこそが笑活(後援/仙台市)」は、今後の人生を明るく笑って過ごすためのイベントで、これからも随時開催予定。一人でお悩みの方はぜひ、足を運んでみては。

仙台市宮城野区鶴ヶ谷2-8-1

abAin1階

☎0120-298-299

TEL080-4401-8519

(一般社団法人 未来あんしん終活相談支援協会)



医療・福祉の現場で  
頑張る人

### 元気人 げんきじん

埼玉県出身です。親族が看護師で子どもの頃から身近に感じていた職種でした。2006年に東京の大学病院に入職し、手術室と高度救命救急センターに勤務。生死の境にいた人が一般病棟に移る姿に驚きとうれしさを感じました。

患者さんが病気を発症してから(急性期)、自宅へ戻るまで(リハビリ期)、どのような経過をたどっていくのか勉強したいと、埼玉県内のIMS(イムス)グループのリハビリ病院に6年間勤務し、今の職場には今年4月に着任しました。

仙台は母の出身地で昔から好きなまち。リハビリ病棟では、脳卒中看護認定看護師としての知識・技術を生かして、生活リハビリの提案や自宅に帰るまでのサポートを行います。また、今後は地域の高齢の方々も元気に自宅で過ごせるよう、再発予防の指導にも力を入れていけるよう計画中です。



急性期から回復期まで経験  
今春、母の出身地仙台に着任

イムス明理会仙台総合病院  
看護部 脳卒中看護認定看護師

笹原 真知子さん



## 健康アイテム & プレゼント

手荒れを防ぎつつトーンアップ

5名

### コエンリッチ ザプレミアム ライトアップ モイストガード ハンドクリーム

コエンザイムQ10配合のハンドクリーム「コエンリッチ」シリーズの新商品。高い保湿力があり、手荒れを防ぎつつ光の拡散で手肌をきれいに見せます。何度も塗り直さなくても効果が持続します。



価格/オープン価格

問/コーセーコスメポート 仙台支店 TEL022-266-5521

ツルハドラッグで販売中。

※取り扱いしていない際はお取り寄せが可能です

#### プレゼント応募方法

★はがきまたはFAX、Eメールに

①住所②氏名③職業④年齢⑤電話番号⑥郵便番号  
⑦本誌を入手した場所をご記入の上、右記までご応募を。感想や取り上げてほしいこと、皆さんの健康法（食事や運動）などをお書き添えください。

（当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます）

#### ★川柳・プレゼントのご応募はコチラ↓

【応募締め切り】2023年12月30日(土)※当日消印有効

〒980-6023 仙台市青葉区中央4-6-1 SS30 23F

（株）アドコーポレーション内

「げんき倶楽部社人編集室」

TEL022-267-4941 FAX022-266-4204

Eメール genki@adcorporation.jp

【個人情報について】編集室へ投稿、応募、申込等いただいた個人情報は、編集室からのご連絡、プレゼント発送以外に使用したり、第三者に提供したりすることはありません。編集室が責任を持って管理致します。投稿採用時には氏名（または匿名）と市区町村までの住所、年齢を紙面に掲載します。

## Weekly げんき倶楽部社人

■SALES&PROMOTION

加藤健一 大平康弘 鈴木美由喜 東海林峻  
菊地貴史 高橋哲 高橋正考 木村一豊

■EDITOR

平井頼義 菊地史恵 田中奈美江

■DESIGNER

阿部伸洋 佐藤友希 菅澤まりこ 仙石結  
蛭田和佳奈 森田真礼 渡辺洋

#### 表紙に登場した「せんだんの里」のProfile

1つのユニットが1軒の家、施設全体が1つのコミュニティです。法人理念を踏まえ、利用者が個々のペースで心穏やかに過ごしていただけるよう取り組んでいます。  
所在地/仙台市青葉区国見ヶ丘6-149-1

2024年1・2月号は12月31日(日)発行です

※本紙掲載の記事やデータは10月31日現在のものです。料金や営業時間、定休日、提供サービスなどは予告なく変更になる場合があります

げんき倶楽部社人は広告媒体です