



● **ホットなまちの健康話題**

下頓別で転倒予防教室（魁の会）が始まる!!

「脚・腕・腹筋体操で目指せ健康長寿地区」

下頓別・宇津内・茂宇津内・高砂地区では、3、8人に1人が65歳以上の方です。

転倒予防教室を始めるまで・・・

浜頓別町全体では、21人に1人が65歳以上です...

を心配していました。足腰の衰えは老化だけが原因では...

特に冬は運動量が減って弱る足腰転びやすい雪道・・・転倒を恐れて閉じこもりたくなる気持ちがあります。

そこで、始まったのがこの教室。魁（さきがけ）の会の誕生です。丈夫な足腰で転倒予防！が合言葉。魁の会の「魁（さきがけ）」とは下頓別にある魁橋から拝借しました。橋は脚が強くなくてはならないこと、「先駆け」で健康づくりをしようという意味を込めてつけました。



11月26日（火）下頓別生活改善センター・下頓別健康センターを会場に開催。16名の方が参加しました。

この教室は4回シリーズで、冬場の運動不足を解消し、老化に負けない丈夫な足腰づくりが目的です。第1回目は、自分の体の状態にあった運動を行いました。この運動を家庭で行うことが丈夫な足腰づくりにつながります。丈夫な足腰づくりもまた『継続は力なり』なのです。

また、バランスのよい食事でも健康な体づくりには欠かせません。どんな食事がよいのか、食生活改善協議

会のヘルシーママがお勧めベスト献立から作ってくれた昼食を皆で摂り、カルシウムやビタミンが多い野菜やゴマをふんだんに使った食事についても知りました。

残り3回の教室は12月10日（火）、15年1月21日（火）・2月20日（木）に行いますが参加された方の変化がとて楽しみです。また、このコーナーで教室の様子をお知らせしていきます。

さて、今月のはつらつお元気さんは12月のはつらつお元気さんの小野寺タカヨさんからご紹介頂いた、中島喜一郎さん・中島ミサさんご夫妻です。

はつらつお元気さん



中島 喜一郎さん(88歳) ミサさん(77歳) 浜頓別町字斜内に在住

病院のデイケアが始まって以来、毎週欠かさず通っている中島さんご夫妻。結婚され早52年が経ちました。喜一郎さんは、漁業を営んでいましたが昭和36年にやめられ、その後単身で室蘭の製鉄会社や東京など

で83歳までお仕事をされてきました。その間、ミサさんは斜内で3人のお子さんご両親の面倒をみながら、喜一郎さんの留守を預かっていました。「今、元気なのはそんな生活があったからかもしれない」と当時の事をお話されるお二人ですが、そのお話を伺い、離れての生活ではありましたが、いつもお互いを気遣いながらの毎日だったことがわかりました。

喜一郎さんは、若い時から体をよく動かしていたので、今も夏は畑づくり、冬は除雪で汗を流し、デイケアに休まないで行く事が健康の秘訣です。ミサさんは、風邪に気をつけて、体の調子が悪い時は早めにかかりつけの先生にみてもらっています。今年もお2人でインフルエンザの予防接種を受けました。

また、食事野菜や魚類が中心になりがちなので、体のことを考えて肉類の料理も意識して作るようにしているそうです。そんな毎日の気配りが、お二人の健康につながっています。

最後に「夫婦げんかも健康の秘訣かもね」と笑うミサさんですが、「お父さんは、食事は作らないけれど、洗濯だけはしてくれるんだよね。体の具合の悪い時は本当にありがたいよ」とこっそり教えてくれました。ご主人は奥さんのために、奥さんはご主人のために健康でありたいと言えるお二人・・・どうぞいつまで仲良くお元気でいて下さいね。

食生活のワンポイント



冬の時期を利用して各地区で行われる「ヘルシークッキング」と「女性の健康講座」。地区ごとにテーマを変え、講話や実技・調理実習などの内容で、みなさんの所へおじゃましています。

今月は、仁達内地区と常盤・宇曾丹地区へ栄養士と保健師で土鍋を持って行ってきました！



そ汁は、もつと濃いめに作っているよね」など味つけについては、素材によって工夫をされているようにでした。調理実習では、「餃子のつくりん鍋」を作りました。2種類の餃子をそれぞれ皮で包み、出来上がった餃子を見てみるときれいにひだがつき、見事な仕上がりました。味の方もとてもおいしく、みなさんに好評でした。

午後からは血圧について簡単に学習し、2人1組になり悪戦苦闘しながらもお互いの血圧を測りあいました。その様子はとても楽しそうで血圧計とにらめっこをする姿がとても印象的でした。

仁達内地区は、人口およそ70人の酪農地帯です。

今回は、70才以下の女性を対象に「若々しい血管を保つためには？」をテーマに行いました。当日は、家庭で飲んでいるみそ汁を持ってきていただき塩分測定を行いました。また3つの塩分の濃さが違うみそ汁の味見を行うと「具がたくさん入るみ



常盤・宇曾丹地区は、人口およそ90人の砂金地帯です。今回は30～55才の女性を対象に「予測できる？20年後、30

年後の私」をテーマに行いました。健康講座当日は、風がとても冷たくそんな日にびつたりの「きりたんぼ鍋」を食べて体も温まり、おなかがいっぱいになったところで、参加者全員で高齢者疑似体験セットを身につけ、おばあちゃんに変身!? 椅子

に腰掛けてみたり、階段を上つてみたりと普段当たり前にしてる動きも思うようにいかず戸惑うばかり・・・。「体がこわいね」「疲れたよ」と感想はさまざま。その後の座談会でも「歳をとっても自給自足をしたいよね」「ストレスをためないことが一番」など若さを保つためのコツを知っているみなさんは、20年後、30年後もきつと素敵に歳を重ねていきますね。



今日のヘルシーママ

12月1日に行われた女性の集いに向けて、ヘルシーママは前日にカルシウムたっぷりのカップケーキを90個作り、きれいにラッピングを行いました。

女性の集い当日は、あつという間にカップケーキはなくなりヘルシーママもほっとした様子。今後もヘルシーママの「食」についての地道な活動にご期待下さい!!

きいたんぼ風だんご鍋

●材料 / 4人分

温かいごはん	茶碗 4杯
水も肉	適量 300g
塩鶏も肉	1/2本
ごぼう	1パック
舞茸	1パック
揚げ豆腐	1パック
焼きこんにゃく	1袋
糸こんにゃく	1袋
長ねぎ	2本
だし汁	3杯
しょうゆ	適量
砂糖	適量
みりん	適量
酒	適量
塩	適量

●作り方

- 炊きたてのご飯をすり鉢に入れてすりこぎでよくつぶします。米粒が少し残るくらいになったら、16等分にして手に塩水をつけながら丸める。
- フライパンにごま油を垂らし、表面がきつね色になるまで両面を焼く。
- 鶏もも肉は、一口大に切ります。ごぼうはささがきにして水にさらします。舞茸は食べやすく分け、油揚げは油抜きして縦半分にして、1cm幅に切ります。
- 焼き豆腐は、食べやすい大きさに切り、糸こんにゃくはさつと湯がいて食べやすい大きさに切ります。長ねぎは斜め切りにします。
- aを鍋に合わせてひと煮たちしたら③、④を入れ煮ます。
- 最後に②を加えて仕上げます。