

テーマ

適度な運動で、
冬を楽しく活動的に過ごす!



和み

Vol.40/2017



写真提供：滋賀県

滋賀県は体操実施率が全国3位!!!

滋賀県では平成27年度において、地域の高齢者が集う場で「体操」が実施されている割合※1が69.6%でした。これは全国平均の48.3%を大きく上回り、全国3位の実施率となっています。実は、骨や筋肉は40歳から少しずつ低下するといわれています。健康を維持するためには、高齢期だけでなく、若い頃から運動習慣の定着に取り組むことが重要です。

スポーツ庁の調査※2によると、働き盛りの30～40歳代の体力低下が、他の世代より深刻であったそうです。適度な運動と食事で、県民みんなが健やかで元気な生活をおくりましょう。

今号は、その人がその人らしく生き生きと過ごすために、目標を持って楽しく続けられる、そんなご当地体操をご紹介します。

※1 平成27年度介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果より算出

※2 平成28年度体力・運動能力調査結果より引用

目次

1. 滋賀県のご当地体操を紹介します!
2. 街角インタビュー～健康志向の取組～
3. 子どもからシニアまでおいしく食べられるレシピ
4. お知らせ
滋賀県多職種連携学会について



滋賀県のご当地体操を紹介します!



2 草津市：①いきいき百歳体操
②草津歯・口からこんにちほ体操
③転倒予防体操

目的：①運動機能向上、交流の場
②口腔機能の向上、交流の場
③転倒予防、交流の場

特徴：①椅子に座った動きを中心に、日常で使う筋肉を鍛えます。
②飲み込む力の強化や唾液の出がよくなる体操です。
③注意力、反応速度の向上を図る体操です。

問い合わせ先：草津市長寿いきがい課
電話番号：077-561-2362

3 守山市：①健康のび体操
(現在モデル事業のためモデル地域のみ)
②守山百歳体操
③しゃきしゃき百歳体操

目的：①運動機能向上
②③運動機能向上、認知症予防

特徴：①布製のバンドを使用し全身のストレッチを行います。

問い合わせ先：守山市地域包括支援センター
電話番号：077-581-0330

4 栗東市：①いきいき百歳体操
②かみかみ百歳体操
③べっぴん男前体操

目的：①運動機能向上、交流の場
②③口腔機能向上

特徴：③嚥下機能向上の体操です。

問い合わせ先：栗東市長寿福祉課
電話番号：077-551-0198

滋賀県では19市町様々な体操を実施されています。今回、全てではありませんが、地域で行われている体操をご紹介します。

地域の体操にみんなで取り組み、元気な体づくりをしてみませんか?? 自分らしい生活のエッセンスにぜひご活用ください。

1 大津市：おおつ光ルくん体操

目的：運動機能向上
特徴：14種類のストレッチと28種類の体操で構成され、ほぼ全ての動きを椅子に座って行うことができます。

問い合わせ先：大津市長寿政策課
電話番号：077-528-2741

5 野洲市：①いきいき百歳体操
②たちばな健康体操

目的：①②運動機能向上、認知症予防
特徴：①重りを使用した筋力づくり運動
②体幹機能やバランス能力を向上させる運動

問い合わせ先：野洲市地域包括支援センター
電話番号：077-588-2337

6 甲賀市：①いきいき百歳体操
②かみかみ百歳体操
③世界にひとつだけの体操

目的：①③運動機能向上
②口腔機能の向上

特徴：①個々の状態に合わせて座ったままでも可能な体操です。
③市のオリジナル体操で、立位・座位の両方でできる全身運動です。

問い合わせ先：甲賀市すこやか支援課
電話番号：0748-69-2167

7 湖南市：①いきいき百歳体操
②かみかみ百歳体操
③しゃきしゃき百歳体操

目的：①運動機能向上
②口腔機能向上、運動機能向上
③認知症予防、運動機能向上

特徴：DVDなどの映像を見ながら行う体操です。

問い合わせ先：湖南市地域包括支援センター
電話番号：0748-71-4652

8 東近江市：ひがしおうみ元気キラリ体操2

目的：運動機能向上
特徴：江州音頭をアレンジした体操で、DVDを見ながら行います。

問い合わせ先：東近江市健康推進課
電話番号：0748-24-5646

9 近江八幡市：いきいき百歳体操

目的：運動機能向上
特徴：椅子に座りながら重りの入ったバンドを手首や足首につけて行う体操です。重りの重さは調節でき、個人にあわせられます。

問い合わせ先：近江八幡市健康推進課
電話番号：0748-33-4252

10 日野町：日野小唄体操
 目的：運動機能向上
 特徴：日野小唄に合わせて、全身のストレッチをする体操です。
 問い合わせ先：日野町保健センター
 電話番号：0748-52-6574

13 多賀町：心うきうきゆいちゃん体操
 目的：運動機能向上、認知症予防
 特徴：中高年から幅広い世代を対象とした30分程度の体操です。
 問い合わせ先：多賀町地域包括支援センター
 電話番号：0749-48-8115

**11 竜王町：①いきいき百歳体操
②健口体操**
 目的：①運動機能向上
②口腔機能向上
 特徴：介護予防を目的に各地で行っています。
 問い合わせ先：竜王町健康推進課
 電話番号：0748-58-1006

14 米原市：まいばら体操
 目的：運動機能向上、認知症予防
 特徴：足の筋力やバランス等、歌詞に合わせて動く体操です。
 問い合わせ先：米原市くらし支援課
 電話番号：0749-55-8110

**12 彦根市：①コツコツ続ける金亀（根気）体操
②コツコツ続ける金亀（根気）体操+（ぷらす）**
 目的：①運動機能向上
②運動機能向上、認知症予防、お口の体操
 特徴：①全身に対応した体操です。
（椅子 Ver.・床 Ver.）
②40歳からを対象とした手軽にできる体操です。
※市のホームページにも動画をあげています。
 問い合わせ先：彦根市医療福祉推進課
 電話番号：0749-24-0828

15 長浜市：ながはまきゅんせ体操
 目的：運動機能向上
 特徴：足や体の強化を図る体操で、椅子に座って行うこともできます。
 問い合わせ先：長浜市高齢福祉介護課
 電話番号：0749-65-7841

16 高島市：高島あしたの体操
 目的：運動機能向上
 特徴：下肢の筋力を中心とした体全体の筋力アップを目指した体操です。
 問い合わせ先：高島市地域包括支援課
 電話番号：0740-25-8150

※いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操は高知市発祥の体操を各市町で活用しています。

街角インタビュー ～健康志向の取り組み～

Maison de l'ours noir(メゾンドロースノア)

“和み”取材班は、大津にある菓子工房メゾンドロースノアにお話を伺って来ました。ここの店長である松本さん(写真)は、糖尿病の持病と上手く付き合いながら菓子工房を経営され、低糖質のスイーツ作りに取り組まれています。今回は、そんな松本さんに、病気との向き合い方や低糖質のスイーツ作りについてお話を伺いました。



《病気との向き合い方》

糖尿病は一生付き合う病気です。食事制限や運動量を確保しなければならない反面、疲れやすいという特性があります。松本さん自身も辛い食事制限や、体力づくりはしたいものの激しい運動は出来ない等の困難を経験され、体力が落ちてしまう中で菓子職人としてやっていけるのか不安を感じた事も多かったそうです。しかし、今では同じ病気の方々が社会復帰されている情報を励みに、自身の身体のケアの方法や体力を把握した上で、病気と向き合いながら低糖質のスイーツづくりに取り組まれています。

《低糖質スイーツについて》



糖尿病だから、健康のために、ダイエットのためになど、甘いものは敬遠されがちです。糖質をコントロールしながら『食べる楽しみ』を持ってもらえたらという想いがあったそうです。

低糖質が目目され始めた当時、販売されていたものは価格が高く、また味に違和感があり、糖質は低くても高カロリーであったそうです。そこで従来のスイーツの味に近づけようと何度も試作を繰り返され、現在のスイーツが出来上がったそうです。松本さんからは、「病気があっても、同じものを食べられる環境をお菓子で提供したい。」とおっしゃっていたのが印象的でした。

低糖質といっても食べすぎはよくないですが、日々の健康管理や病気と付き合う一つの手段になります。松本さんの持病との付き合い方もとても参考になりました。



子どもからシニアまでおいしく食べられるレシピ 「栄養いっぱい！ムキムキレシピ」のご紹介



かわい親子丼

<調理時間:約20分 1人分:エネルギー528kcal たんぱく質 26.3g 脂質 11.5g 塩分 2.7g>

材 料 (2人分)

・鶏胸肉 (またはミンチ)	小 1 枚(約120g)	・三つ葉	1 束
・サラダ油	小さじ 1	・刻みのり	2g
・たれ	酒 大さじ 2	・炊きたてのごはん	茶碗 2 杯(300g)
	みりん 大さじ 1.5		
	しょうゆ 大さじ 1.5		
	水 大さじ 2		
・いり卵	卵 2個		
	塩 ひとつまみ		
	砂糖 小さじ 1		
	サラダ油 小さじ 1		
・小松菜	小松菜 1/2束(100g)		
	しょうゆ 小さじ 1		
	白すりごま 小さじ 1		



【作り方】

- ① 鶏胸肉は皮を除いて半分の幅に切り、さらに5cmのそぎ切りにする。フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、鶏胸肉を両面こんがり焦げ色がつくまで焼く。たれを加えて中火にし、肉を返しながら照りがでるまでからめる（ミンチの場合はたれで炒りつける）。
- ② 卵を割りほぐし、塩、砂糖を加える。油を熱したフライパンでいり卵にする。
- ③ 小松菜は熱湯で茹でて冷水にとり、2~3cmの長さに切って固く絞る。しょうゆで味をととのえ、白すりごまを混ぜる（飲み込みにくい場合、やわらかく茹でて、あらみじん切りにする）。
- ④ 三つ葉も根元を除いてさっと茹で、2~3cmに切る。
- ⑤ ご飯をどんぶりに入れ、②の入り卵をまわりに飾り、鶏胸肉、小松菜を等分にのせる。三つ葉と刻みのりも盛り付けて出来上がり。

ワンポイントアドバイス

- ★たんぱく質は筋肉の材料となります。肉・魚・乳製品・大豆製品に多く含まれます。
- ★小松菜にはカルシウムやビタミンCが多く含まれています。
- ★飲み込みやすくするには、たれを多めに残して上からかけるとよいです。

記事提供:公益社団法人 滋賀県栄養士会

おしらせ

第2回 滋賀県多職種連携学会研究大会

「多職種連携で生み出す地域共生社会」のご案内

日時 平成30年2月16日(金)10時~16時30分(受付開始9時30分~)
場所 栗東芸術文化会館 さくら (滋賀県栗東市糺2-1-28)

<内容>

基調講演には元厚生労働省事務次官の村木厚子氏をお招きし「地域共生社会の実現のために」をテーマにご講演いただきます。県内の多職種連携について語り合うシンポジウムや演題発表、企業展示、作業所販売など盛りだくさんです！ぜひご来場ください！！

詳細はホームページをご確認ください。

詳細は右記をチェック

[滋賀県多職種連携学会](#)

[検索](#)

【編集後記】

次第に寒さが増してきました。家でこもりがちになりますが、スポーツや観光など、楽しみを見つけて外へ出かけてみませんか？忘年会などの行事が増える時期になりますが、くれぐれも食べすぎ飲みすぎにご注意を！適度に体を動かし、楽しい冬をお過ごしください！



和み (第40号) 平成29年(2017年)12月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4番30号(県立成人病センター西館5階)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726

e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp Web:http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/

