

Vol.
12
Spring

しまね *Smile days* すまいる デイズ

いくつになっても健康で心豊かに暮らすための情報誌

●豊かな人生の学び舎「くにびき学園」

第二の人生の目標発見

西部校授業 ローリングストックで防災料理

新学園生募集・公開講座ご案内

●老人クラブ

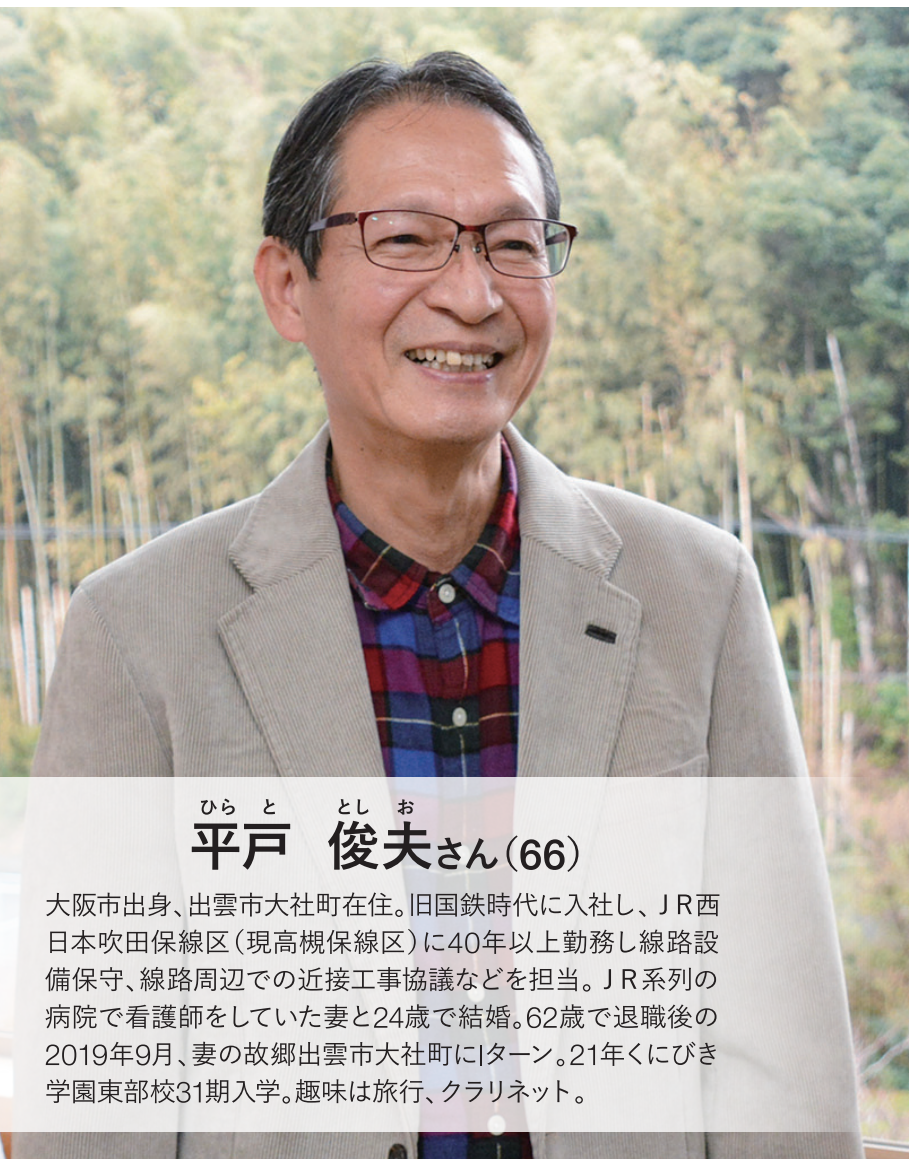
健康マージャン 楽しく認知症予防

●健康福祉祭

サイクリング 無理なく体力づくり



サイクリングを楽しんでいる妹尾豊さん(7面に関連記事)



ひら と 俊夫さん(66)

大阪市出身、出雲市大社町在住。旧国鉄時代に入社し、JR西日本吹田保線区(現高槻保線区)に40年以上勤務し線路設備保守、線路周辺での近接工事協議などを担当。JR系列の病院で看護師をしていた妻と24歳で結婚。62歳で退職後の2019年9月、妻の故郷出雲市大社町にIターン。21年くにびき学園東部校31期入学。趣味は旅行、クラリネット。

妻の故郷にIターン 「くにびき学園で第二の 人生の目標見つけた」

大阪市出身の平戸俊夫さん(66)は、妻の故郷である出雲市大社町に4年前にIターン。くにびき学園東部校31期生として地域の課題や魅力を学びながら、自治会やシルバー人材センターなどの地域活動にも積極的に関わっています。今夏の修了を控えるなか「くにびき学園の学びで、子育て支援という第二の人生の目標が見つかった」と笑顔で語ります。

大阪出身で、島根にIターンですね。一人暮らしだった妻の母親が倒れ、入院療養したことがIターンのきっかけです。西宮市の自宅と往來して見舞っていましたが、私は両親を早くに亡くしてしまいましたし、義母の近くにいたいと思いついて退職を機に移住しました。旧JR大社駅近くにある妻の実家には以前から年4、5回は帰省し、親しみのある土地でした。鉄道マンだったこともあり、大社線の廃止前にも駆け付け、沿線でSLに手を振ったことを今も覚えています。

移住して2年後、新聞記事でくにびき学園の活動を知り、興味を持ちました。移住後は「毎年何か新しいことにひとつずつ挑戦する」と決め、家庭菜園や自治会活動などに取り組んできました。くにびき学園も挑戦のひとつ。地域課題をはじめ、幅広い分野が学べる授業内容が魅力でした。JR時代は吹奏楽団に所属し、クラリネットを担当していました。当時の楽団仲間とは今も定期的に旅行に出かけて、昨年は島根に招き各地を案内しました。学習したことも生かされました。

素晴らしい友人たちと出会いました。島根県内の各地を訪れ、いろいろな島根が学べる学習は魅力的です。並行して31期生でつくった踊ろう会、写経、英会話、史跡巡りの四つのサークルすべてに参加し、体育祭、文化祭に向けての準備などなかなか多忙です。昨夏の文化祭では日本舞踊の師範である部員の指導で「マツケンサンバ」の練習を重ねました。コロナの影響で中止になりましたが、雲南市大東町で催された「いろとりどり舞踊会」に出演でき、プロ歌手出雲光一さんの生歌で披露できたことは一生の思い出になりました。同期の有志と始めた島根半島の四十二浦巡りも貴重な経験です。

「今後はどのようなことに取り組みたいですか。2年目からのフィールドワークでは子育て支援を学ぶ「チーム子育て」に入り、子ども食堂や親子の居場所づくりなどたくさんさんの現場を訪れ、多くの人たちと出会いました。この学びを通じて、修了後は地元の子ども食堂の活動に関わりたと思うようになりました。子育て支援という第二の人生の目標ができました。

わが家の耐震診断住まい性能チェック!! Kodama

地震に強い構造!?!老朽や害虫に丈夫で長持ち!?!

地震から大切な住まいを守るために
コダマサイエンスの耐震技術認定者があなたの家をチェックいたします。
まずはご相談ください。



木造住宅 無料診断

無料で耐震診断を行いその後お客様よりお申し込みいただいた場合に有償にて改修設計・耐震改修工事を行います。

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(鳥取県002・島根県002)
公益社団法人日本しるあり対策協会会員 / 公益社団法人日本ベストコントロール協会会員

株式会社 コダマサイエンス

- 本社 / 島根県松江市西嫁島2-8-23 TEL(0852)43-0852 FAX(0852)43-0866
- 松江営業所 / TEL(0852)26-6757
- 出雲営業所 / TEL(0853)31-9600
- 益田営業所 / TEL(0856)22-5390
- 江津出張所 / TEL(0855)52-6852
- 隠岐営業所 / TEL(08512)2-2471
- 鳥取営業所 / TEL(0857)28-6336
- 倉吉営業所 / TEL(0858)26-6910
- 米子営業所 / TEL(0859)32-1272
- 広島営業所 / TEL(082)842-7238

0120-0852-66

詳しくはホームページをご覧ください!



くにびき学園 西部校

ローリングストック学ば 防災調理実習

くにびき学園西部校31期生は、缶詰や乾物といった非常食として用いられる材料を使った調理実習「みんなで取り組む地域自主防災～災害時の栄養と食生活」を受講しました。全国で大規模な自然災害が相次ぐなか、「いざ」に備えて、非常食を活用しながら蓄える「ローリングストック」の方法や、災害時に食材を有効に使う調理法を楽しく学びました。



調理実習は、「地域防災」を学ぶ課程の一環で、この日は災害時の避難所設営が疑似体験できるゲーム「HUG(ハグ)」も体験しました。

講師を務めた小川さんは30年以上保育所の栄養士として勤務。12年前に地域の消防団活動の一環で防災士の資格を取得しました。備蓄のポイント

完成後は全員で試食。浜田市弥栄町の大谷十三一さん(71)は「備蓄品が消費期限切れになって無駄にしてしまったこともあります。今回教えてもらった方法なら、普段の暮らしをちよつと工夫するだけでいいので家族の好みに応じて備蓄できま

す」と話し、防災について考える良い機会となりました。

調理実習では、災害で水道やガスなどの使用が限られた状況を想定し、ご飯入りドライカレーのレトルト食品や魚缶詰、水煮の大豆、ヒジキ、切り干し大根などを使用。キッチンバサミやポリ袋、盛り付けのお皿代わりに牛乳パックを代用するな

ど非常時の調理方法を学びました。

ローリングストックは、消費期限が長めの備蓄品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法。

調理実習は、浜田市野原のくにびき学園西部校でありました。栄養士で防災士の浜田市防災安全課の小川悦子さん(67)が講師を務め「避難所の収容人数や備蓄物資には限りがあり、災害時も自宅で過ごせるよう備えておくことが大切」と強調。「毎月決まった日に1食分を消費し、新しい物に買い替えるなど各家庭でのルールを決めておけば、賞味期限切れも起きません」とアドバイスしました。

防災士小川さんに聞く! 備蓄のポイントは「普段食のローリングストック」

いざというときのために備えておきたい食料品・調理器具・備品

食料品	水	目安は1人1日3リットル	乾物	切り干し大根、ワカメ、ヒジキ
	米	無洗米は便利	レトルト食品	ご飯、カレー
	野菜	タマネギ、ジャガイモ、ニンジン	調味料	しょう油、塩、味噌、砂糖、酢
	缶詰	肉、魚、大豆、果物	その他	お菓子、カップ麺、インスタント食品 など
調理器具・備品	カセットコンロ	予備のカセットボンベも必要	キッチンばさみ	包丁代わり
	ビニール袋	手袋、食品を混ぜるなど多用途に便利	牛乳パック	まな板や食器の代用品
	ラップ	おにぎりづくりや皿に敷いて節水に	その他	アルミホイル、新聞紙、缶切り など

ポイントは ①普段使用 ②常温保存 ③栄養バランス
ポイントは ライフラインが止まったときに役立つもの

講師を務めた小川さんは30年以上保育所の栄養士として勤務。12年前に地域の消防団活動の一環で防災士の資格を取得しました。備蓄のポイントは「普段食のローリングストック」と言います。非常食の常備は面倒に感じるかもしれませんが、普段食べているものに長期保存できるものを加えて、日常的に消費しながら買い足していくだけで、ローリングストックすることができます。普段の食事にも活用できるので、日々の食事のバリエーションも増えます。

読者プレゼント

玉峰山荘の売店でリピーター続出!
亀嵩温泉 玉峰山荘
しいたけ醤油(おまけ付き)
[しいたけ醤油1リットル+卓上用100mlおまけ]

8名様

商品の詳細はこちら



はがきWEB(申込フォーム)で下記のアンケートにご回答ください
①氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号
②一番参考になった記事と、その理由を教えてください
③一番参考になった広告と、その理由を教えてください
④今後の暮らしで興味があることは何ですか
(1)健康 (2)資産運用 (3)家屋の管理 (4)終活 (5)介護 (6)その他※
⑤情報収集は何でしていますか
(1)新聞 (2)テレビ (3)ラジオ (4)インターネット (5)その他※
※複数回答可 ※「その他」を選んだ人は、具体的な回答を記入してください(自由記入)

応募先
●はがき 〒690-8668 松江市殿町383 山陰中央新報社ビジネスプロデュース局 すまいるデイズプレゼント係
●WEB(右の二次元コードから申込ください)
締め切り/2023年4月5日(水)必着
当選発表/発表は発送をもってかえさせていただきます
※お預かりした個人情報はプレゼント発送業務にのみ使用させていただきます



玉峰山荘を思う存分堪能、お寛ぎください。



春の御宿泊
「竹」会席プラン
◆4月1日～5月31日まで
2名1室 お1人様 一四、〇〇〇円
3名1室 お1人様 一三、五〇〇円
※休前日はお1人様三、〇〇〇円増
(※4月29日～5月6日は除く、価格は消費税込み)
◆特典1
夕食時
ワンドリンク付き
◆特典2
お土産に奥出雲の湯
入浴剤プレゼント

亀嵩温泉 玉峰山荘
〒699-1701 島根県仁多郡奥出雲町亀嵩 3609-1
TEL 0854-57-0800 FAX 0854-57-0825





ニューシニア、ニューシマネ

シニアも、昔は子どもでした
今の青年も、いつかシニアになります
大切なことを今のシニアから未来のシニアにつなげる
そんな、新しいシニアから、新しい島根を

9月開講 新学園生募集

豊かな人生の学び舎 **くにびき学園**
募集期間：令和5年 4月1日～7月31日

- ・開講時期：令和5年9月
- ・募集対象：60歳以上の方を基本とします。(60歳未満の方も受講できます) 学習意欲が旺盛で地域活動に関心のある方
- ・学習拠点：東部校(いきいきプラザ島根) 西部校(いわみーる)
- ・定員：75名(東部校 50名・西部校 25名)程度

- ・登校：週1日/年間40日程度 (東部校 金曜日・西部校 火曜日)
- ・受講料等：①受講申込金 10,000円 ②受講料 18,000円(年額) ③傷害保険料 2,500円程度(年額) ④その他 受講に関する諸経費や、学生自主活動(学生自治活動、クラブ活動等)に関する費用は、学生の個人負担となります。

ともに目指そう
「わが島根づくり」
マイスター!

資料請求・申込書はこちらから。東部・西部で説明会もごさいます。>>>

くにびき学園



社会福祉法人 島根県社会福祉協議会
人そだて 人ともに 人くらす わが島根づくり

島根を創る人づくり

www.kunibiki-gakuen.jp

くにびき学園東部校 TEL:0852-32-5981 くにびき学園西部校 TEL:0855-24-9336

受講理由と今後について

くにびき学園生の声

西部校



30期生
工村栄子さん(72)

定年後4年続けたデイサービスの仕事は健康の都合でやむなく退職しました。元氣になった一昨春秋、やはり社会とつながっていたくて受講を決意しました。
素晴らしい仲間との出会いの中で心豊かに楽しく学園生活を送っています。現在、健康をテーマにしたレクリエーションの練習を同期生と楽しく取り組んでいます。修了後は高齢者サロンなどで披露ができるといいですね。

東部校



31期生
内田達雄さん(73)

相田みつおの「一生勉強 一生青春」の一節が好きです。人生を振り返ると、今までで一番楽しかったのは学生時代でした。もう一度学び、新たな友人に出会おうとの思いで受講を決めました。
授業は社会奉仕、地域貢献、SDGsなど多岐に渡り、全く飽きのこないカリキュラム構成です。現在はフィールドワークに取り組んでいます。
修了時には同期生全員がわが島根づくりマイスターの称号を受けます。地域に密着した活動に励みたいです。



島根県初、老舗旅館プロデュースのデイサービス



介護浴槽 アクアハート・介護浴槽プランA1
ソファに身体を預ける感覚で、浴槽をまたぐことなく入浴できます。



ランチバイキングでお好きなものを好きなだけ



長楽園料理長のレシピを使用



江津の玉造温泉に
来ちゃんさい。
お風呂は温泉 充実の介護入浴設備

デイサービスセンター **ながれぼし松江**
島根県松江市玉湯町湯町148-2(玉造国際ホテル内)
【介護保険事業所番号3270104171】

随時見学受付中
お気軽にお問い合わせ下さい
☎0852-67-5824

デイサービスセンター **ながれぼし江津**
島根県江津市都野津町2363-7
【介護保険事業所番号 3270600590】

随時見学受付中
お気軽にお問い合わせ下さい
☎0855-52-7515

豊かな人生の学び舎
くにびき学園

令和5年度

公開講座

日時

〔令和5年〕**6/16(金)**
10:15～12:00

申込締切
6/6(火)

本会場 いきいきプラザ島根 403研修室 (松江市)
定員150名

県内17会場にてオンラインでも開催!!

お問い合わせ・お申し込み先

お申し込みはくにびき学園東部校へ

【くにびき学園東部校】
〒690-0011
松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根内
TEL:0852-32-5981
FAX:0852-32-5982
✉ kunibiki@fukushi-shimane.or.jp

【くにびき学園西部校】
〒697-0016
浜田市野原町1826-1 いわみーる内

人そだて 人ともに 人くらす わが島根づくり
社会福祉法人 島根県社会福祉協議会
www.kunibiki-gakuen.jp

令和5年4月
新学園生募集開始!!



受講
無料

ハッピー脳トレ 音読のすすめ ～声を出して免疫力アップ～

【講師】小片 悦子(おがっち)氏

出雲市生まれ。平田高校、関西外国語短大卒業、証券外務員を経て、大阪のタレント事務所に所属。その後、島根にUターン。NHK松江放送局、エフエム山陰契約アナウンサーを経て、現在は、フリーアナウンサー&エッセイスト。エフエム山陰の長寿番組「おがっちのレトロ本舗」(金18時～19時)メインパーソナリティ、CM「西日本補聴器」他、TV番組レポーター、各種団体向けのコミュニケーション講座、山陰中央新報文化センター講師等で活動。韓国エンタメナビゲーターとして、韓国文化を学ぶ講座等も開催。日本コミュニケーショントレーナー協会心理カウンセリング・コーチング1級、パーソナル分析アナリスト資格取得。ラジオ番組企画やイベント企画プロデュースもしている。

〈著書〉「おがっちの韓国さらん本～本当に知ってほしい!韓国の話」(ハーベスト出版)

〈公式サイト〉「おがっちOfficial Website」 [おがっち](#) [検索](#)



オンライン会場一覧

地域	会場名・実施団体名	定員(名)
松江	本庄公民館 集会室	25
出雲	今市コミュニティセンター 小会議室	10
	長浜コミュニティセンター 集会室	50
	大社コミュニティセンター	10
	荒木コミュニティセンター	30
飯南	赤名農村環境改善センター 実施団体:赤名公民館	50

※実施団体は会場名と異なる場合のみ掲載しています。

地域	会場名・実施団体名	定員(名)
知夫	知夫村高齢者生活福祉センター招福苑 実施団体:知夫村社会福祉協議会	20
隠岐の島	隠岐の島町社会福祉センター 実施団体:隠岐の島町社会福祉協議会	20
浜田	いわみーる 401研修室 実施団体:くにびき学園西部校	144
	益田市総合福祉センター 実施団体:益田市社会福祉協議会	24
	益田市市民学習センター 多目的ホール 実施団体:吉田公民館、吉田地区健康を守る会	100
	二条公民館 ホール	20
中西公民館	50	

地域	会場名・実施団体名	定員(名)
美郷	美郷町保健福祉センター 実施団体:美郷町社会福祉協議会	20
	沢谷交流センター(沢谷公民館) 実施団体:沢谷公民館・沢谷地域連合自治会	20
邑南	出羽公民館 実施団体:邑南町老人クラブ連合会	200
	中野公民館	16

受講にあたって

- 当日お越しになる前に自宅で検温していただき、37.5度以上の熱があったり、体調がすぐれない場合は受講をお控えください。

ふるさとの山陰グルメを香典返し・法要の返礼品に

販売累計
12万冊突破!!
人気です!



※画像はイメージです。

山陰の地元企業様約100社の
選りすぐりの逸品が選べる

フジキの山陰グルメカタログ

贈って
地域応援!!
全国
宅配無料で
お得!!

キリトリ※
香典返し・法要の返礼品に
山陰グルメカタログをお上げの方へ
粗品プレゼント
有効期限 / 2023年6月30日迄



キオの相談窓口 ● フジキ

松江 学園通り店 ☎0852(31)8000 出雲 店 ☎0853(21)8000
松江 田和山店 ☎0852(25)1251 米子 店 ☎0859(38)5141
安来 店 ☎0854(22)1600 大田 店 ☎0854(84)0330



店舗営業時間
10:00～19:00
(1/1～1/3のみ店休)



老人クラブ

健康マーじゃんで 脳も活性化

江戸時代、北前船の寄港地や天領米の積出港としてにぎわっていた江津市の江津本町。石州瓦の古い街並みが残る一角で、大正時代建築の登録文化財を会場に健康マーじゃんを楽しんでいるのが、江津市老人クラブ連合会「江津本町鶴亀会」健康マーじゃん同好会の皆さんです。



約40年前から、江津市江津町在住の高齢者で活動している「江津本町鶴亀会」(梅田修秀会長)。現在22人の会員がおり、コロナ禍前は月に一度集まって、健康体操をしたり、各種講習会を企画したりして、健康づくりや仲間づくりに取り組んでいました。2018年にJR三江線が廃止されるまでは年2回、江津本町駅周辺の草刈りや清掃活動などの奉仕活動も実施。早朝の列車を見送った後の約2時間汗を流し、町の玄関口をきれいに保つてきました。

しかし三江線は廃止され、長く引くコロナ禍で月に一度の活動も休止に。メンバーが家に閉じこもりがちになり、仲間同士の交流の機会も減っていたところ、22年にマーじゃん同好会が創設されました。

「マーじゃんをしたいという声は十数年前からあったのですが、道具や場所を確保することができず、なかなか実現に至っていませんでした」と梅田さん。しかし、老人クラブ活動活性化交付金を活用してマーじゃんセットを導入。会場として、国の登録文化財に指定されている豊街道交流館(旧江津町役場)を使えるようになったことからメンバーを募って、同好会活動がスタートしました。

メンバーは66歳から88歳の梅田さんまで男女計9人。第2、第4土曜日の午後3時間、二つのマーじゃん卓を囲んで和気あいあいと楽しんでいます。脳につながる神経が集まっている指先を使って牌を動かす上、作戦や駆け引きなども求められる

マーじゃんは近年、認知症予防にも効果があると言われていきます。梅田さんは「偶然性や運もあるけど、戦略を立てる必要があります。脳の刺激になるし、何より楽しいですね」と笑顔を見せます。

遊びとはいえ、会費を集めて3カ月単位で成績表を付け、賞品も用意。中には、4期連続優勝という強者もいます。マーじゃん卓を囲んだ雀士面々は、「世間話なんてしちゃおれませぬ。真剣勝負ですよ」と茶目つ気たつぷりに笑います。梅田さんは、「足腰の痛みなどを気にせず、皆で一つの遊びを楽しめ、なおかつ脳の活性化にもつながるゲーム。コロナが落ち着いたら懇親会なども開きたいですね」と話しています。

島根県老人クラブ連合会のマスコットキャラクター名[しまめさん]に決定!!

県老連創立60周年を記念し、2月14日、丸山知事よりマスコットキャラクター名が発表されました。健康・元気・長寿の意味を込めた「まめ」のキャラクターで、地元の「しまね」も想起できるように、親しみを込めて「しまめさん」と名付けられました。



丸山知事(左)と県老連の安達会長



お住まいの解体、お墓の墓じまいなどの解体工事～空き家の土地活用までトータル提案致します

解体堂

住まいに、ハッピーエンドを。

お見積りは無料です!



営業スタッフ

LINEで簡単お見積!

LINE ID @kaitaidou で検索!!

解体

- 母家・納屋の全解体
- 空き家の解体
- カーポートの撤去
- ブロック塀、フェンスの撤去

墓じまい

- 墓石の撤去処分
- お墓のお引越し(お墓の移動)
- お墓の草木伐採・草刈り
- 墓石のお掃除・クリーニング

外構エクステリア・リフォーム

- ブロック塀、フェンスの新設
- カーポート、車庫の整備
- 増改築、リフォーム工事
- バリアフリー工事

土地活用

- 駐車場の整備
- コインパーキングの設置
- 不要な土地売却
- 倉庫や物置の新設

詳しくは、WEBで検索!!



フリーダイヤル
【営業時間 8:30~17:30】

かいたい ぐー
0120-5131-99

アースサポート株式会社
〒690-0025 松江市八幡町882番地2



ねんりんピック

サイクリングで無理なく体力づくり

コロナ禍でも密を避けて楽しめるレジャーとして人気が急上昇し、シニア愛好者も多い「サイクリング」。10月に開催される60歳以上を対象にしたスポーツと文化の祭典「第35回全国健康福祉祭えひめ大会(ねんりんピック愛顔のえひめ2023)」でも15年ぶりに競技採用され、注目が集まっています。

島根県サイクリング協会専任理事の出雲市船津町、妹尾豊さん(65)は、競技歴40年以上のベテランサイクリストです。

20歳で市職員になり、休日が増えたことから「何かやりたいな」と考えていたところ、同僚に勧められたのがきっかけ。ロードバイクを購入し、個人で楽しむようになりました。

本格的に取り組むようになったのは35年前。1988年、本州と四国を結ぶ瀬戸大橋の開業記念に催されたサイクリングイベントで出雲サイクリングクラブのメンバーと出会い、以降日本サイクリング協会にも登録して全国各地の大会に出場するようになった。

近年はコロナ禍もあり県外の大会に出場する機会は減りましたが、出雲市水道サービスセンターに勤務の傍ら、休日を利用して出雲サイクリングクラブの60代の仲間たちと月1回の定例サイクリングを楽しんでいます。

「自分のペースで、ゆったりとしたスピードで走行することにより、景色を全身に感じられるのが魅力」と語る妹尾さん。「無理なく足腰が鍛えられ、体力づくり、健康づくりにも最適。大会でもスピードや時間を競わず、楽しみながらゴールを目指すものが多いのでシニア世代でも取り組みやすい」と新たな仲間を募っています。

第35回 スポーツ・文化交流会参加者募集 **ねんりんピック愛顔のえひめ2023**

■県内在住の年齢60歳以上の方。(昭和39年4月1日以前に生まれた方) ※種目によって参加制限あり。

への出場選手選考会を兼ねています。

スポーツ交流大会

開催日	種目	会場
4/8(土)	テニス	出雲市
4/13(木)	グラウンド・ゴルフ	出雲市
4/16(日)	ペタンク	大田市
4/22(土)	ゲートボール	出雲市
4月29日(土・祝)~30日(日)	ソフトボール	出雲市
5/3(水・祝)	ソフトテニス	大田市
5/12(金)	ゴルフ	出雲市
5/13(土)	スポーツウエルネス吹矢	出雲市
5/14(日)	卓球	出雲市

開催日	種目	会場
5/21(日)	ソフトバレーボール	出雲市
5/28(日)	水泳	松江市
6/4(日)	太極拳	松江市
6/24(土)	ウォークラリー	浜田市
8/20(日)	カローリング	出雲市
調整中	剣道	調整中
調整中	ダンススポーツ	調整中
調整中	バトミントン	調整中

※実施しない種目…マラソン、サッカー、サイクリング、インディアカ
※ダンススポーツ、バトミントンの開催日は近日決定。※弓道は非公開

文化交流大会

開催日	種目	会場
5/13(土)	囲碁	松江市
5/13(土)	将棋	松江市

※実施しない種目…健康マージャン

詳しくはこちらから



将来を見据えたリフォームしませんか？

シニアリフォーム

小さなリフォームから
全面リフォームまでお任せください！

手すりを
付ける

床の段差
解消

浴室暖房の
設置

玄関
スロープの
設置 など



住み慣れた
我が家を快適に！



食べてかなえる健康・長寿

教えてくれたのは…
名和田清子会長

徳島大学医学部栄養学科卒業後、現在の島根大学医学部附属病院で約20年、管理栄養士として勤務。2007年度から県立大学に赴任。県栄養士会会長。県立大学出雲キャンパス看護栄養学部教授。医学博士。骨粗鬆症マネージャー。



「低栄養」という言葉をご存知でしょうか。生きるために必要な栄養が摂れていない状態を指し、運動機能が低下したり、病気にかかりやすくなったりするリスクがあり、認知症との関連も指摘されています。健康で長生きできるように低栄養を予防する工夫について、島根県栄養士会の名和田清子会長に聞きました。

あなたは大丈夫？低栄養チェック

- ▶ あてはまる項目に✓を付けましょう。
あてはまる項目が多いほど低栄養の可能性が高くなります。食事の内容も合わせてチェックしてみましょう。
- 最近、元気が出ない。
- この6カ月で体重が2~3kg以上減少した。
- やせている。 食欲がわからない。
- 歯や飲み込みに問題を感じることもある。
- 食事の準備が大変だと思う。

低栄養状態のサイン

- 疲れやすい
- 体重が減る
- かむ力・飲み込む力が弱い
- 風邪を引きやすい
- むくみやすい
- 転倒しやすい
- 骨折しやすい
- 床ずれができやすいなど

▶ 低栄養とは

Q 低栄養とは

A 生きていくために必要な栄養が摂れていない状態です。必要なエネルギーの量は、性別や年齢、活動量、体の状態などによって異なり、食事の量だけではなく、食べ方や食べる内容などによっても低栄養になることがあります。

Q 高齢者は低栄養になりやすいのですか。

A 加齢によって筋肉が落ち、かむ力や飲み込む力、消化機能なども低下するため、食べた物を体の中に取り入れる力が弱くなるとともに、摂取する量も少なくなりがちです。入れ歯が合わないことが原因のこともあります。また、動くためにはエネルギーが必要です。例えば、農業などの外仕事やリハビリでもエネルギーを消費します。十分に食べられないのに動き回っているとエネルギー不足となり、低栄養になります。

Q 低栄養になるとどうなるのですか。

A 低栄養になると、体力や免疫力が落ちて病気にかかりやすくなったり、病気が治りにくくなったりします。また、体の筋肉を使ってエネルギーを補わなければならないため、筋肉が減り、要介護状態の原因となります。最近では、低栄養と認知症との関係も報告されています。

▶ 必要な栄養素

Q 必要な栄養を摂るためのポイントは。

A ポイントは、「おいしく楽しく食べること」。65歳を過ぎたら、生活習慣病予防を意識するよりも、おいしく食べることが大事です。その上で、「1日3食食べる」「毎食主食を食べる」などを意識しましょう。

Q 高齢者に積極的に摂ってほしい栄養素は。

A まずは筋肉を維持する食事や運動を心掛けましょう。たんぱく質の中でも肉や魚、乳製品などは効果が大きいです。さらに、加齢により油物を好まなくなる人が多くなる傾向があります。脂質を摂る量が減ると低栄養の原因になることも知っておいてほしいです。

▶ 食事方法

Q 低栄養にならないための食事の工夫を教えてください。

A 「さあにぎやか(に)いただく」(ロコモチャレンジ推進協議会案)。「さ」は魚、「あ」は油、「に」は肉、「ぎ」は牛乳、「や」は野菜、「か」は海藻、「い」は芋、「た」は卵、「だ」は大豆、「く」は果物で、毎日この10種類の食品の内の7種類の摂取を目指そうという合言葉です。少しずつ10種類中7種類の食品を毎日摂取するよう心掛けてください。

Q 10種類摂取するのは大変そうですが……。

A 汁物を作ってみませんか。野菜と肉をたっぷり入れれば1品で簡単に栄養が摂れます。味付け次第で和洋中とバリエーションが増えるのも良いですね。一人暮らしの場合は、カット野菜を購入する方が経済的な場合もあります。便利な商品は活用してみましょう。缶詰などを使った丼物もおすすめです。料理が好きな方には変わったレシピにも挑戦してほしいです。新しいことに挑戦したり、おいしいものを作ったりすることで気持ちが意欲的になり、食欲も増します。



材料
鶏ささみ肉…1/3本 片栗粉…適量 菜の花…小2株
しめじ…適量 花麩…適量
A 塩…少々
こいくちしょうゆ…小さじ1/2
だし汁(かつお・昆布)…130cc

すまし汁 レシピ

作り方

1. ささみは筋をとり、片栗粉をまぶし、茹でておく。
2. 菜の花は洗ってさっとゆで、適当な大きさに切っておく。
3. しめじは手で割いて、石づきをとり、さっとゆでしておく。
4. だし汁、Aを鍋に入れ、沸騰させ、味を整える。
5. 碗に、1、2、3を盛り、だし汁をかけて花麩を散らす。

サラダ寿司レシピ

材料

ご飯…茶碗1杯 すし酢…大さじ1
[切り干し大根の煮物] ←煮物の残りでもOK!
干しいたけ…小1枚 切り干し大根…5g
にんじん…10g ごま油…小さじ1/4
A 水(乾物の戻し汁)…大さじ2
こいくちしょうゆ…小さじ1/4
みりん…小さじ1/3 砂糖…少々
[トッピング] ←あるものでOK!
卵…1/2個
ツナ缶詰(水煮)…1/3缶
(油漬け、鮭フレークでもOK)
ミニトマト…2個 きゅうり…1/3本
青しそ…1枚 かいわれ大根…適量
ごま(炒)…小さじ1.5
マヨネーズ…小さじ2.5

作り方

1. ご飯を炊飯器で少し固めに炊飯しておく。
2. 干しいたけ、切り干し大根は軽く洗い、水につけて戻し、大きめのみじん切りにしておく。
3. にんじんは皮をむき、千切りにしておく。
4. フライパンにごま油を熱し、2、3を軽く炒め、Aを加え、汁がなくなるまで煮る。
5. 1にすし酢と4を混ぜる。
6. 卵はフライパンで炒り卵にしておく。
7. ミニトマトは半分に、きゅうりは適当な大きさの角切り、青しそは千切り、かいわれ大根は根をとり、洗っておく。
8. 5を器に盛り、6、7、ツナ缶詰を飾り、ごまを振り、マヨネーズをかける。

栄養士会とは

Q 栄養士会とは。

A 管理栄養士、栄養士で組織する団体です。島根県栄養士会には現在約560人が所属し、医療機関や行政、小・中学校、福祉施設などさまざまな場所で活動しています。

Q 低栄養の不安があるときは誰に相談したらいいですか。

A 栄養管理のプロである栄養士を頼ってください。管理栄養士がいる病院やクリニックもありますが、分からない場合やいない場合は気軽に島根県栄養士会(0852-27-6674)に連絡してみてください。

島根県栄養士会や、他おすすめレシピを知りたい方はこちら

