

若者世代事業

<食生活改善推進員協議会>

11月20日壬生高等学校3年生を対象に若い頃からの減塩・野菜摂取意識、適正体重、中食・外食でのメニューの選び方などを食生活改善推進員が講話しました。調理では高校生自身が簡単に作れ、1人前約225g野菜を摂れるレシピを実習しました。

実習レシピ

- ・あんかけナボ飯
- ・カボプロサラダ
- ・油揚げのしょうが味噌汁



高校生からの感想は「実習で作ったみそ汁のようにしょうがを効かせると塩分量が抑えられることが分かった」、「日頃から栄養バランスに気をつけたい」、「簡単に作れて美味しかったから家族に作ってあげたい」などの感想が伺えました。今後も若者世代への活動・交流を継続していき、壬生町の食育を広めていきます。



壬生町食生活改善推進員による講話



調理実習の様子

鶏もも肉の黒酢玉ねぎソテー

フレイル予防
レシピの紹介



人生100年時代、いつまでも健康に過ごしたいですね。高齢期に必要な栄養（特に蛋白質）が摂れるレシピです。美味しく、簡単に作れるので高齢期の方だけでなく、皆様お試し下さい！

☆材料2人分☆

- ・鶏もも肉 ……………1枚
- ・黒酢玉ねぎドレッシング ……大さじ2
- ・米粉（片栗粉も可）…大さじ2
- ・好みの野菜 ……………適量

☆作り方☆

- ① 鶏もも肉はフォークで刺して穴を開けるか、たたいておく。
- ② ①と黒酢玉ねぎドレッシングをビニール袋に入れて軽く揉み、冷蔵庫で30分程度漬けておく。
- ③ ②に米粉をまぶし、熱したフライパンで皮目からこんがり焼く。
- ④ ビニール袋に残ったつけ汁を加えて肉に絡める。
- ⑤ お好みで野菜を添える。



ポイント お肉をドレッシングで漬けてから焼くと、しっとり柔らかく仕上がります。

出典：～転ばぬ先の衰え（フレイル）予防～笑顔ハツラツレシピより

健康リーダー募集！

自身の健康に関する知識のレベルアップを図りながら、地域の健康について一緒に考えてみませんか？みぶまち・獨協健康大学を受講し、修了した方が対象です。健康リーダー志望者の健康大学への参加もお待ちしております。



編集後記

みぶまち健康新聞では、町民の皆様に役立つ情報を発信しております。今年度のみぶまち・獨協健康大学では、多くの町民の方にご協力頂きました。来年度も活動をしていきますので、続報をお楽しみに！



みぶまち健康新聞

令和7年3月発行
みぶまち・獨協健康大学修了生の会
【事務局】壬生町健康福祉課健康増進係
☎0282(81)1885

春らしくなり過ごしやすい季節となりました。町民の皆様には、壬生町の健康事業にご協力いただき、ありがとうございます。

みぶまち健康新聞では、みぶまち・獨協健康大学及び食生活推進員の活動紹介のほか、健康に関する情報を掲載しております。

町民の皆様様の健康の保持増進に役立ていただければ幸いです。



壬生町長 小菅一弥

骨から考える健康！

「高齢者の腰曲がり」

1 高齢者の「腰曲がり」とは？

世界一の高齢化社会となっているわが国では高齢者特有の病気の予防と治療が医学・医療上の重要な課題となっています。筆者が専門としている「脊椎外科」領域では成人に発生する脊柱変形がここ十数年間のもっともホットなトピックとして注目されています。脊柱変形とは「せぼね」が曲がる一連の疾患で、これまでは子供に発生する特発性脊柱側弯症や先天性側弯症が中心でしたが、超高齢化社会の到来と共に、高齢者の脊柱変形が増えてきています。高齢者の脊柱変形である「腰曲がり」は昔からありましたが、単なる老化現象とされ、多くの場合、治療対象にはされていませんでした。しかし、「腰曲がり」には「腰椎後弯」あるいは「脊柱後弯」という正式な病名がついている疾患です。特に農業地域では、長年のかみ込み作業の影響によりこの病気が起こりやすいとされています。この病気には手術以外には有効な治療法はなく、適切な手術方法が確立されてきたのは近年になってからですので、治らないから治療の対象ともならなかったのです。



◆◆ 執筆者 ◆◆

獨協医科大学 副学長・医学部長
整形外科主任教授

たねいち ひろし
種市 洋先生

2 「腰曲がり」の症状

腰曲がりとは体の重心が前方に移動してしまうためにバランスがとれなくなります。このため立ったり歩いたりするのが大変で、杖や手押し車など体を支える手段が必要になります。例えば、台所で調理をする時にはいつもキッチンに肘をついていなければならず、この部分にあざができるほどです。さらに高齢化に伴う筋肉減少症（サルコペニアといいます）による背筋力不足が腰曲がりに拍車をかけます。また、腰が曲がることにより腹部の内臓が圧迫され胃の内容物が逆流する逆流性食道炎を引き起こすなど内臓障害も併発します。腰曲がりとは見た目も悪く美容的な観点からも患者さんたちは自分の立ち姿に自信をなくし、外に出られなくなり社会からの孤立の原因ともなります。



バランスをとるため、杖を使用している



立ち姿に自信をなくし、自宅で過ごすことが増える

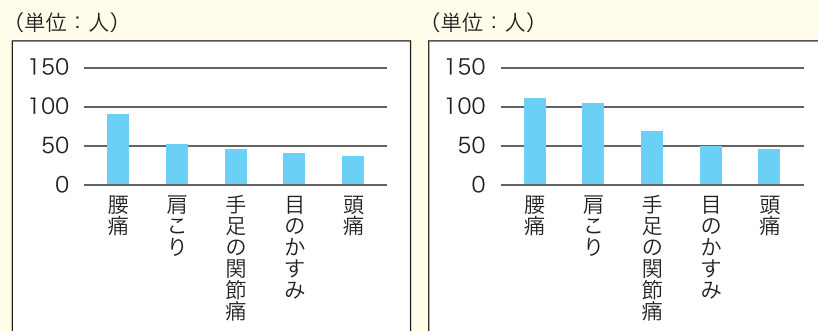
3 「腰曲がり」の治療法

有効な治療法としては脊椎を矯正固定する金属を体の中に埋め込む脊柱矯正固定術が選択されます。従来は大がかりな手術で高齢者にとっては侵襲の大きなつらい手術でしたが、しっかりした起立姿勢が再建されるために患者さんたちの生活は大幅に改善されます。最近では手術の低侵襲化（体の負担が軽減されること）も進み、後期高齢者の方にも実施できるようになりました。術後はとても立ちやすく、歩きやすくなり、活動が増えることで、筋力の低下を防止できます。逆に腰が曲がらないために若干の不便が残るという問題を如何に解決するかが課題となっています。この記事の読者の皆さんの中に腰曲がりでお困りの方、または、ご家族やお知り合いに腰曲がりで悩まれている方は是非、お近くにある整形外科の受診をお勧めいたします。

コラム

令和4年度の国民生活基礎調査によると、腰痛の訴えが男女ともに1番多くなっています。「腰曲がり」も腰痛の原因のひとつとなります。腰痛は、痛みによる活動及び、筋力低下を引き起こし、生活の質が下がります。「腰曲がり」になる前に、姿勢の改善や筋肉を維持する運動を心掛け、予防することも重要となります。

体の不調の上位5症状（人口千人あたり）



【男】

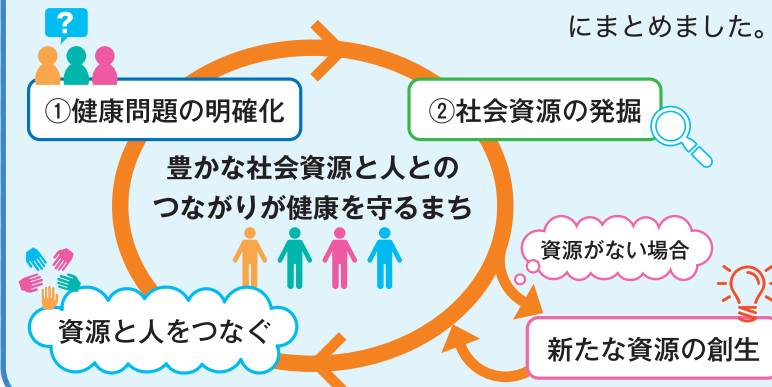
【女】

厚生労働省 令和4年度国民生活基礎調査より

みぶまち・獨協健康大学の活動報告

令和5年度の活動

〔①健康問題の明確化〕



町民が町民自身で人とのつながりを作り、『健康なまち壬生町』を目指し左記図のように活動を始めました。その1年目として、①健康課題の明確化のため、各地域に出向き、住民の方にインタビューし下記のようにまとめました。

健康大学受講生が考えた壬生町の健康課題

- ・身体的な理由や交通手段の関係で外出できない
- ・人が気軽に集まって交流できる場所が少ない、人付き合いが少ない
- ・健康に関する相談窓口が少ない
- ・障害者に対する支援が少ない（相談窓口や生きがいづくり）等

令和6年度の活動

〔②社会資源の発掘〕

グループに分かれて、壬生駅、国谷駅、おもちゃのまち駅の周辺3か所を調査・探索し、社会資源を発掘しました！

<町の探索からみえたこと>

Aグループ：壬生駅周辺

★“つながり”に役立っていること

- ・神社での相撲大会、ハロウィンイベント、八坂祭など催し物が多く開催されている。
- ・町中の休憩所では、季節毎に様々な展示がされており、憩いの場としても活用できる。

●“つながり”作りのための展望

- ・地域の方が、参加のしやすい催し物の企画や環境の整備ができるとより多くの“つながり”が生まれると考えた。

Bグループ：国谷駅周辺

★“つながり”に役立っていること

- ・公園や児童館といった施設があり、憩いの場となっている。
- ・路上はきれいに清掃されており、桜並木や花壇もあるため、楽しみながら散歩ができる。

●“つながり”作りのための展望

- ・地域環境の整備だけでなく、地域の良いところをPRして、住民に知ってもらうことで“つながり”を増やせると考えた。

Cグループ：おもちゃのまち駅周辺

★“つながり”に役立っていること

- ・公園の掲示板がイベントのPRに役立っている。
- ・街灯の設置、花壇や銀杏並木が整備されており、安心して散歩が楽しめる。
- ・バス、タクシーなどの移動手段が整備されており、交通の利便性が高い。

●“つながり”作りのための展望

- ・地域の中で未だに活用できていない様々な資源を活用して、企画を行うことで、より多く“つながり”を作れると考えた。

活動の様子



グループワーク



町の探索



健康ふくしまつり



みぶまち・獨協健康大学活動発表会