

# 中山会議

健康市民おかやま21

## 健康づくり中山フェスタin馬屋下開催

令和5年11月23日に馬屋下小学校を会場として「健康づくり中山フェスタin馬屋下」を開催しました。当日は11月下旬とは思えないほどの季節外れの暖かい天候に恵まれ、馬屋下・平津・桃丘・中山の各学区から多くの参加者が集まりウォーキングや屋内健康体験ブースでの体力チェック等にチャレンジして楽しい時間を過ごしました。

ウォーキングは馬屋下小学校から福谷河川公園までの往復5kmの長距離コースと途中折り返しの短距離コースで実施しま

### 往復5キロメートルのウォーキング



スー三人、短距離コース三〇人で晩秋の福谷の



ウォーキング前の準備体操

した。参加者は長距離コース

発行  
北市民健康づくり中山会議  
連絡先  
岡山市北区谷万成2-6-33  
岡山市保健所  
北区北保健センター  
086-251-6515

山と溪谷を見ながらウォーキングを楽しみました。

### 健康体験ブース

馬屋下小学校の体育館に多くの健康体験ブースを設け、来場者に病気・薬・食品等の情報提供や体力チェック等の体験をしてもらいました。



会場風景

【岡山市介護予防センター】  
握力測定とパタカ測定

（口腔機能チェック）を  
実施



【岡山市北区北地域包括支援センター】  
脳トレを実施



【岡山県健康づくり財団】  
肌年齢チェックを実施



【岡山県栄養士会・栄養改善協議会】  
減塩パネル、防災食、ローリングストックチラシ、減塩調味料や栄養食品の試供品提供



【二宮地区歯科医師】  
虫歯・歯周病のパネル展示、パンフレット配布、口腔内に関する相談



【薬剤師会】  
薬物乱用防止ポスター・パネル展示、麻薬のレプリカ展示、薬に関する相談

【愛育委員会】  
がんモデル展示、大腸がんクイズラリー



【健康チェックコーナー！体力測定ブース】  
転倒予防をテーマに立位時の体のバランス能力を測定  
牽腕力を測定



# 野菜の力

昭和一桁生まれの私は、中学卒業の時クラスで一番背が低くて、父が「旨いものを食べさせてやれなんだなあ」と心配そうに言い、そして「高校に入学したら体操部に入れ」と言って高価なユニホームを買ってくれました。毎日ヤギの乳を飲み部活に励み国体のダンスの部にも出場しました。

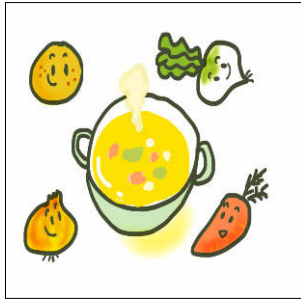
おかげで3年間で13センチも身長が伸び、体重55kgとバランス良く成長することができました。さらに父は「食べ物勉強を」と一生役に立つから栄養科学園に行け」と言ってくれ、2年間の学生生活を送りました。調理実習の先生が「外食の日はカバンに洗った人参を一本入れて行きなさい」と言われていたのを今も覚えています。

結婚し二児の母として励み、子どもが自立してほっとした頃、気が付いたら65kgの体重にびっくりし、足の痛みも気にな

りました。ホームドクターの診察を受けつつダイエットの決意をしました。ドクターは「飯を減らす、芋・南京・コーンを除いて野菜を増やすこと」それだけ言われました。

野菜を毎食コンスタントに摂取することの大切さがある大学の先生に教わり、水溶性の繊維と消化吸収の関係も最新説を聞き理解できました。

ハチヤスープと名付けた野菜八種類のスープを毎日続ける実践を始めま



した。例えばネギ、キャベツ、小松菜、タマネギ、人参、椎茸、モヤシ、ニラ等を小さく刻み、たっぷりの出し汁でとろ火で約30分煮る。味はその日の気分で決める。これを続ける毎日、数ヶ月の間なかなか良い結果は出ませんでした。以前息子の

嫁が「短歌を続けると楽しくなりますよ」と言ってくれたのを思い出し「馬場あき子全歌集」を読み、歌作りに気を入れたりの頃

## おくれも五月雨のついでに夏野菜いただきます

娘も無言の応援をしてくれていたことにはっと思い直し、気分転換をしながらハチヤスープを続けることができました。外出もままならないコロナ禍の中、畑仕事に精を出し有機肥料で土を肥やし野菜を色々育てるのも楽しくなり、スープと運動とが相まって体重が徐々に減り始めました。土曜と日曜は休養日として好きなものを食べ楽しい日としました。

## 満月を愛でつつ搗きたて餅を食む

町内の老人会のもたらう体操にも参加し、皆さんと歌い、つむぎ会の針仕事も楽しみ、気持ちを変えながら日を経てき

ました。幼い頃祖父父母が手作りの発酵食品を食べさせてくれたことも感謝になり、梅干し、梅酒、梅のジャム、味噌、もろみ、漬物等改めて自分の手で作りたくまりました。幼い日に覚えた食物の味は、今この年齢になってゆっくり味わうことで心がほっこり豊になり、体の健康を保つことのできる食物の原点を静かに感じております。八十八

# フレイル健康チェックを受けてみよう

誰しも歳をとると、若いころと比べ足腰が弱くなり、もの忘れも多くなってきました。そこで頭をよぎるのが「フレイル」という言葉です。フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり等)が低下して要介護状態に近づくことです。私も歳が80歳に近くなり、以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられることもあり、もしかしたらこの症状は

歳の日々を無事に過ごし、本年一月一日は体重58kgにて迎え、雑煮もハチヤスープの中に餅を入れて祝いました。

## 辰の年 新たな風と地の恵み 初日の中に至寿のぬくもり

ドクターからダイエット成功に温かい拍手をもらいました。辛川市場 蜂谷裕子 (八十九歳)

フレイルの兆候かも知れないと思いい、昨年8月から岡山市が始めた「フレイル健康チェック」を受けてみました。フレイル健康チェックは①チェックシートによる25の質問項目への回答と②握力の測定の2つです。

25の質問項目は、いずれも「はい」と「いいえ」のどちらかに○をするものです。握力測定は左右2回測定し平均値を記録します。

男性は28kg以上、女性は18kg以上が基準値を満たすことになりませう。

記入が終わったらチェックシートを実施機関へ提出し判定をしてもらいます。

0〜3点は特に問題なし、4〜7点はフレイルにならないよう生活習慣を見直しましょう、8点以上は要介護状態にならないよう介護予防に取り組んでください。という判定になります。

中山中学校区エリアでフレイル健康チェックをしている実施機関は、いちのみや薬局、ザグザグ薬局一宮店、マスカット薬局一宮店の3箇所です。フレイル健康チェックは無料です。気になる兆候のある人は是非受けてみて自分のリスク度を把握することをお勧めします。

伊庭紘一 (79歳)

