

## 宮前区で元気なシニアライフを!!

コロナ禍で、あまり運動を行わないで自宅にいる時間が増え「腰が痛いなあ…」「肩がなかなか上がらないなあ…」など体の不調を感じている方も多いのではないのでしょうか?

これから冬を迎えるにあたり、身体がこわばるとともに寒さによって筋肉の血流が悪くなり

新陳代謝が悪化することで

疲労物質がたまって筋肉が硬くなっていきます。

それが血管を圧迫することで血流の循環がさらに悪くなったり、末梢神経を傷つけたりして、こり感や痛みを引き起こします。

冬に向け、肩こりや腰痛を普段の生活からやわらげていきましょう。

### Point 1 筋肉の緊張をやわらげる

肩や首を優しくさする、圧迫するなど適度なマッサージを行ったり、お風呂に入って身体を



温めてリラックスしたり、蒸しタオルを当てて肩を温めたりすることなどは、筋肉の血流を改善して緊張をやわらげるのに効果的です。ふくらはぎを揉みほぐす事も有効です。

### Point 2 十分な睡眠・栄養をとる

肩こりの予防で最も大切なのは、睡眠時間を十分にとること。肩こりがひどくなると、睡眠の質に悪影響を与える可能性があります。また筋肉疲労の回復のため、たんぱく質を多く含む食品(肉、魚、卵、大豆製品など)や、ビタミンB群を含む食品(豚肉、ウナギ、マグロ、玄米など)を食べましょう。

### Point 3 同じ姿勢を長く続けない

前かがみの姿勢での長時間のパソコン作業な

どは、肩こりや腰痛を引き起こし、さらに症状を悪化させる原因にもなります。同じ姿勢での作業を行うときは、時々休憩を取り、首を回したり、体全体を動かしたりして、頸部の筋肉の緊張をやわらげるようにしましょう。



痛みがひどい時は、整体院や接骨院、鍼灸院などに行って診察してもらい治療してもらいましょう。今回から、宮前区内で活動されている柔道整復師や鍼灸師の方に、予防につながる「お家で出来るトレーニング・ストレッチ」をリレー形式で紹介していただきます。

記念すべき1回目は、宮前平駅南バスロータリー側のビルにある「エイド宮前平整体院」の院長である小林優太先生に「冬の肩こり対策ストレッチ」を教えてください。

●文責: 編集部

## 宮前健康リレーコラム Vol.1 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ  
冬の首肩ストレッチ

冬は寒くなり首や肩に思わず力が入ってしまうことが多いため、知らず知らずのうちに筋肉が固まってしまふことがよくあります。温めると、定期的にストレッチを行うことで血流が良い状態を保ちましょう!

### ～首の左右のストレッチ～

体の軸はまっすぐなまま、手を使って首だけを傾けるので首の柔軟性の左右差もチェックできます。左右とも20秒ずつ行いましょう。



①脚を肩幅より少し広げて立ち、左手を背面に回し右手を頭の上に置く。



②左手に力が入らないように注意しながら、頭を右にゆっくり傾ける。

### ～首の前後のストレッチ～

首の後ろ側を伸ばすストレッチです。ポーズが決まったら、自然に呼吸をしながら20秒間キープしましょう。



①脚を肩幅より少し広げて立ち、両手を頭の後ろで組む。



②猫背にならないように注意しながら、ゆっくりと首を前に傾ける。

### ～アゴから首の前面につながる筋肉のストレッチ～

首の前面を伸ばし、アゴのバランスも調整するストレッチです。首のシワやたるみ防止にもおすすめ。自然に呼吸をしながら20秒キープしましょう。



①背筋を伸ばしてイスに座り、口を閉じて両手の親指でアゴの下を支える。



②アゴから下に続く筋肉を意識しながら手で顔を持ち上げるようにゆっくりと上を向き筋肉を伸ばす。

## “整体×トレーニング×エステ”を1つの場所で!～エイド宮前平整体院



痛みに対する施術はもちろんのこと、シェイプアップや健康維持にも役立つさまざまなトレーニング、エステ機器や美容整体によるスタイルアップを一つの場所で受けられるワンストップサービスを提供する整体院。私たちは「エイドに関わる全ての人に健康という喜びを届けたい」をスローガンに、地域に根ざした治療院を目指しています。“どこにいてもよくならない体”“こうなりたいのに中々変えられない体”を変えていくためのお手伝いができたらいいなと思い、日々施術を行っています。我々スタッフは日頃から自院での勉強会や外部のセミナーなどに積極的に参加しており、より患者様に合っているアプローチができるよう常に情報をアップデートしています。特に技術研修と同時に重視していることは、患者様とのコミュニケーションです。患者様とスタッフが協力してより良い体作りをしていくためにも、患者様の声にしっかりと耳を傾けることで安心して通っていただけるよう尽力しています。もしあなたがお体のことでなにかお困りでしたら、ぜひ一度エイド宮前平整体院にご相談ください!



小林 優太(エイド宮前平整体院 院長)  
エイド宮前平整体院  
川崎市宮前区小台2-6-2 ラポールビル2F  
TEL 044-856-5600



# 宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区は色々な作物が育てられて直売所なども多く「食」に関する色々な物語がある地域です。このコラムではタイムリーな「食」の情報を紹介しています。  
今回は「冬を元気に過ごすための食生活」について、区役所管理栄養士からのワンポイントアドバイスです。

## 冬を元気に過ごす食生活

食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。低栄養状態の予防のために「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品を意識してとりましょう。

### ●低栄養を防ぐポイント

#### ① 主食と主菜をしっかりとる

高齢期には、たんぱく質やエネルギー量が不足しがちですが、それが筋肉量の減少・心身機能の衰えにつながります。主食と主菜をしっかりとる事で、筋肉や内臓の機能を維持することができます。

#### ② 主食・主菜・副菜のそろった食事を

そろえる事で自然とバランスよく栄養がとれます。自分の食事を振り返り、3つがそろっているかチェックしてみましょう。



③ 食欲のないときは、おかずを優先  
できるだけおかずを中心に食べることで栄養をとりましょう。

④ 「かむ力」と「飲み込む力」の維持が大切  
口の機能の衰えは、栄養不足につながります。しっかりと食べるには「歯」と「口」の健康が重要です。

### ●食事づくりの時短ワザ

#### ① 電子レンジを使って

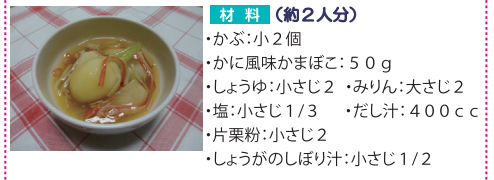
根菜を食べやすい大きさに切って、耐熱皿にのせてラップをかぶせ、電子レンジで加熱しましょう。そのままドレッシングやマヨネーズをかければ温野菜として食べられます。味を調えた煮汁で煮込めば簡単に煮物ができあがります。



### ●冬の あったかレシピ 「かぶ と かにかま のとろり煮」

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動している食生活改善推進員※の冬のおすすめ

めレシピです。冬に旬を迎える「かぶ」を使ったあたたかい副菜はいかがでしょうか。身体の中から、ぽかぽかになれるメニューです。  
(※区内で食育活動を行うボランティア団体です。)



- 材料 (約2人分)**
- ・かぶ: 小2個
  - ・かに風味かまぼこ: 50g
  - ・しょうゆ: 小さじ2 ・みりん: 大さじ2
  - ・塩: 小さじ1/3 ・だし汁: 400cc
  - ・片栗粉: 小さじ2
  - ・しょうがのしぼり汁: 小さじ1/2
- ① かぶ1個は葉を切り落とし、くし形に8等分して皮をむく(A)。かぶのもう1個は葉を2cm付けて切り落とし、4つ割りにして皮をむく(B)。
  - ② 鍋にだしと(A)(B)を入れて8分間煮る。しょうゆ、みりん、塩で味を調え、(B)のかぶに竹串がすっと入ったら、小さくほぐしたかに風味かまぼこを加える。
  - ③ ひと混ぜして、水溶き片栗粉を流し入れ、再び沸騰してから1分間、混ぜながら弱火で煮る。
  - ④ しょうがのしぼり汁を加え、味を調える。

\*かに風味かまぼこは、かに缶詰でも可

●文・レシピ・写真  
宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課 管理栄養士

## 宮前坂道らくらく体操 ご自宅やご近所でやってみませんか？

宮前区で暮らしていくためには「坂」を避けることはできません。お子様からシニアの方まで「坂道を楽しく歩くためのトレーニング」をファンズスポーツクラブ宮前が開発しました。

**坂道を歩くとは…**

- 階段や坂道の上下りは、平地を歩く時の筋肉の負荷の2~3倍
- 消費カロリー(対平地比) 坂の傾斜10~20度…約3倍 坂の傾斜20~30度…約6倍
- パワー&使い方が大切!! (むざ痛・腰痛の原因になりやすい)
- 皮下脂肪や内臓脂肪の燃焼効果あり!!

そこで、坂道を歩く上で大切な部位や筋肉を、5つのポイントに分け、9種目のトレーニングからなる坂道に強いパワフルな体を手に入れるプログラムを開発しました。

先日も「平いこの家」でサークルの皆様にご指導してきました。皆さんのご自宅の近くの町内会館や平いこの家などへ出張指導も行いますのでお気軽にお声がけください。



平いこの家での指導の様子  
簡単に挑戦できる内容です

お家で挑戦してみようかな?とご検討いただいた方は、FSC宮前のホームページでトレーニングの内容やアドバイスを紹介しています。さらに、分かりやすいトレーニングメニュー表(写真右)もダウンロードできるようになっています。プリントアウトしてご利用ください。

FSC宮前ホームページ「宮前TOPICS~宮前坂道らくらく体操」  
<http://www.fscmiyamae.net/topics.html#spb-bookmark-28>



**宮前坂道らくらく体操** 橋下 上

～坂の多い宮前区でも元気に暮らしていくための筋力アップトレーニング～

階段や坂道の上下りは平地を歩く時の筋肉の負荷の2~3倍  
消費カロリー(対平地比) 10~20度…約3倍、20~30度…約6倍  
パワー&使い方が大切!! (むざ痛・腰痛の原因になりやすい)  
※本プログラムは運動経験の有無を問わず

<b>アクセル</b> お尻(腰筋) 太ももの裏(ハムストリングス) 股関節	<b>クレーン</b> 太ももの裏(大腿四頭筋) ふくらはぎ(腓腸筋・ひらめ筋) むざ	<b>足の持ち上げ</b> 膝関節(大腿筋・腸脛靭帯) すね(前脛骨筋・長趾伸筋)
<b>ハンドル</b> 肩甲骨まわり 肩まわり(三角筋・僧帽筋)	<b>負荷をかけない</b> おなか(腹直筋・腹斜筋・横隔膜) 背中(背筋群)	この5つのポイントを実行し、坂道に強いパワフルな体を手に入れよう!!!

各セット10~15回を目安におこなってください!!

<b>01 つかまりスクワット (2セット)</b> 足裏・太ももの裏・膝関節 お尻・腰筋・背筋群	<b>02 つかまりかかとあげ (2セット)</b> ふくらはぎ・背筋群・腰筋群	<b>03 座ってむざ伸ばし (両足各2セット)</b> お尻・腰筋・背筋群
<b>04 座って太ももあげ (2セット)</b> お尻・腰筋・背筋群	<b>05 いすタッチスクワット (2セット)</b> お尻・腰筋・背筋群	<b>06 ローイング (2セット)</b> 肩甲骨まわり・肩まわり
<b>07 つま先あげ (2セット)</b> ふくらはぎ	<b>08 肩ひきあげ (2セット)</b> 肩甲骨まわり	<b>09 座って片尻あげ (2セット)</b> お尻・腰筋・背筋群

下半身の大きな筋肉を使っているので水分をしっかり摂りましょう!!  
決して無理せず自分に合ったレベルでおこなってください!!

※本プログラムは運動経験の有無を問わず

# バスター矢野の 今できる!! えとせとら の問題 犯罪から守る家の作り方

約7割が「空き巣」で、忍び込みが約20%・居空きが約5%程度でしたが、在宅が増えた現在は「居空き」が増えている傾向があるようです。

神奈川県内のデータでは一軒家の侵入が57.6%、侵入口は居室が約40%、縁側・ベランダが約20%、表出口が約16%(令和3年暫定値・神奈川県警察)となっています。

今回は、一軒家での「侵入に強い家づくり」についてご紹介したいと思います。

侵入手段として最も多いのは「ガラス破り」で約47%、続いて「無締り」の約35%となっています。(「空き巣の発生状況」令和3年暫定値・神奈川県警察)まず、外出する時にすべての窓やドアの鍵を閉めておくことが大事です。「ちょっと買い物に…数分だけだから…」こんな時に侵入されているのです。「ガラス破り」対策としては、防犯ガラスや防犯フィルムも有効です。防犯フィルムはDIYショップなどでも販売されていますが、Crime Prevention(防犯)通称CPマークの付いているものをお勧めします。CPマークとは、侵入するのに5分以上時間がかかる商品に表示しても良いというものので安全安心のマークとも言えます。「防犯」という観点だけでなく、地震などの災害時にガラスが割れた時にも飛散しないのでガラスを踏んでケガをするという二次被害を防ぐ効果もあります。侵入者が侵入をあきらめる時間については、5分かかると侵入者のおよそ70%は諦め、10分以上かかるとほとんどが諦めるという警察庁発表の調査データがあります。きちんと施錠することに加え、補助鍵を設置するなど容易に侵入されないようにすることが基本的かつ効果的な対策といえるでしょう。

狙われやすい家の代表例は

- 窓や出入り口が通りから見えにくい
- ベランダや窓の近くに足場になるような物がある
- 街灯がないなど周囲が暗い
- 人の目が少ない、交流があまりない

外から家が見えやすいように、植栽を見えやすい高さで切りそろえたり、物置などを2階への足場にならないような場所に設置する事も大事です。さらにドライヤーやスコップなど窓を割る道具になるようなものを庭に置いておかないように気を付けてください。

侵入者は自分の姿が見られることを嫌うため、音や光で誰かがいることを感知できる装置の設置も一定の効果も期待できます。音が出る砂利を庭に敷き詰めたり、人感センサー照明なども効果的です。最近では外出先から自分の家の状態なども確認できる防犯カメラ(IPカメラ)などを設置する人も増えています。住宅への侵入前には半数以上が下見をしているといわれています。下見に時間をかけて住居者の生活パターンを把握してから犯行に及ぶケースもあるので、不審人物に関する情報を地域住民同士で共有できるよう、近所付き合いを密にしておくことも大切です。

私達、(一社)市民住まい向上委員会では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスなどを行っておりますので、是非お気軽にご相談ください。



**バスター矢野**  
矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>  
TEL:0120-978-652  
一般社団法人市民住まい向上委員会

## 「地域包括ケアシステム」について考える～講師を派遣しています～

宮前区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課では、大学や専門家と連携し、町内会・自治会をはじめ、地域で活動する様々な団体を対象に講師派遣を行っています。下記の連絡先に電話をすると希望日時や講演時間を伺った上、講師との調整を行ってくれます。講師謝礼の負担はありませんので是非お気軽にご活用ください。

	テーマ	講師	内容
1	体操による健康づくり	NPO法人ファンズアスリートクラブ 理事長 井上 秀憲 氏 他	・坂道を歩くために必要な筋力アップの体操 ・お家でできるお手軽体操 等
2	在宅でのお薬の管理方法	川崎市宮前区薬剤師会 会長 大貫 ミチ 氏 他	・お薬の管理や正しい飲み方 ・災害時のお薬どうする? 等
3	在宅介護について 知っておきたいこと	川崎市介護支援専門員連絡会 元会長 小川 眞悟 氏	・在宅介護のしくみや費用 ・高齢世帯や一人暮らし世帯の在宅介護 等
4	ご近所づきあいの力	田園調布学園大学 小平 隆雄 氏	・災害時における近所づきあいの力 ・ご近所づきあいと健康 ・緩やかなみまもり ・近所づきあいにおける新型コロナの影響 等
5	「終活」と地域のつながり	(一社)自分史活用推進協議会 監事 馬場 敦 氏	・「終活」とは ・「終活」としての生前整理 ・ひとり暮らしの「終活」 ・地域で考える「終活」 等
6	ダブルケアのプチ勉強会	川崎市男女共同参画センター	・ダブルケアって何? ・ケアを取り巻く状況と課題 等
7	パパと子どもで お出かけワークショップ		・パパの子育ての悩みごと ・ちょっとした工夫やアイデア 等 ※座談会的な内容であればオンライン開催可
8	その他	ご希望に応じて、学びたいこと・話したいこと、課題解決に向けた支援などの内容に合わせた講師を派遣	

講演内容によっては、ZOOMでの講演も可能ですので、ご相談ください。

●お申込み・問い合わせ：宮前区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課 TEL:044-856-3300



# 人生100年時代 シニア世代の「ケガ」と「認知症」を考える



「転倒から寝たきりになってしまう方がいる」という話や「認知症になってしまったら生活はどうしよう…」という不安を抱えている方はいませんか？

「人生100年時代」と言われるようになった現在、それに伴う新しいタイプの保険の取り扱いや「健活」と呼ばれる健康増進プロジェクトを行っているという聞き、明治安田生命川崎支社へ取材に伺ってきました。

### ●シニア世代の2つのリスクとは？

皆さんすでに色々な保険に加入されていると思います。皆さんが入っている保険としては

- 病気やけがに備えた  
「医療保険」「がん保険」「三大疾病保険」
- 残していく家族のための「終身保険」
- 住まいの備えとしての  
「火災保険」「家財保険」
- 自動車や自転車事故のための  
「自動車保険」「自転車保険」
- 将来の自分たちの生活の蓄えとしての  
「個人年金保険」「養老保険」

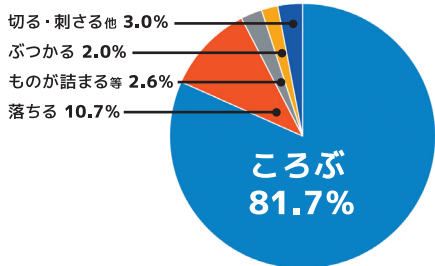
などではないでしょうか？

他にも自分のペットを家族として考えている方は「ペット保険」、ゴルフが大好きな方はホールインワンで贈答品を送らなくては…と考え「ゴルフ保険」、さらにはボランティアやスポーツ・文化行事に頻りに参加される方は「ボランティア保険」や「スポーツ・レクリエーション保険」などに入っている方もおられるかもしれません。

今回、取材を行って気になった保険は「ケガ保険」「認知症保険」の2つの保険です。

シニアのケガの原因の8割以上が「転倒」です。(東京消防庁「救急搬送データから見る高齢者の事故(平成26～30年/東京消防庁管内)」)

救急搬送されたケガの原因(65歳以上)



若い頃の様に「激しい運動や自然の中で動き回ったり、激しいスポーツなどしてないから大丈夫」と思っている方はいませんか？シニアの転倒は、家の中でつまづいたり、着替え中にバランスを崩して転んだり、自転車であお

られて転倒するなど、何気ない日常生活で起こっているのです。そんな些細な原因で起こったケガで救急搬送された方の4割以上の方が重症・中等症で入院してしまっているのです。ケガで入院しただけで筋力低下し、寝たきりになってしまうという話はよく聞きますが、入院中にベッドの上で運動が制限されることで脳の血流に悪影響があり認知機能低下につながるそうです。東京都健康長寿医療センター研究所のデータによると、運動時間が長い方が認知機能が低いと発表されています。

認知症患者の将来推計を厚生労働省が発表したのですが、2025年には65歳以上の約5人に1人、80歳以上では約2人に1人が認知症が発症すると推計されています。認知症になると状況判断能力が低下したり、手足がこわばって歩行が小刻みになり、ちょっとした段差などでもつまづいて転倒しやすくなります。



### ●「ケガ」と「認知症」は密接な関係があるので

ケガくらいならば治療費なんて大したことはないだろうと思っていると、意外と高額になってしまう事もあります。例えば、段差でつまづいて転倒した際に両手をついて両手首が骨折した時の事例を出していただいたのですが、入院3日程度、通院に4か月かかる骨折観血的手術(前腕)を行った場合、健康保険で3割負担適用で約28万5000円かかってしまうそうです。さらに、尻もちをついて腰椎を骨折すると、40万円近くかかった事例などもあるそうです。

そんな中で明治安田生命は今年1月に「明治安田のケガほけん」というサービスを始めたそうです。

さらに、認知症の保険として「いまから認知症保険 MCIプラス」というサービスも始まり、軽度の認知症からでもサポートしてもらえる保険が発行されました。認知症になると介護も必要

になる場合もあるでしょうし、家族も大変になるので少しでもお金を残しておきたいと思うでしょう。

そんな「ケガ」「認知症」についての保険も考えてみてはいかがでしょうか？

「ケガ」や「認知症」にならないためにも「筋力維持」や「バランス力向上」などは大事な事です。宮前坂道らくらく体操や公園体操、シニアの健康サークルなどで日頃から「体力維持」を考え、地域の方と一緒に元気なカラダを保ちましょう。

ファンズアスリートクラブのシニア健康増進活動に明治安田生命川崎支社は色々な形で協働してくれています。

### ●時代に合わせて進化する保険

明治安田生命さんは広瀬アリスさんや松岡修造さんを健活アンバサダーに迎え「みんなの健活プロジェクト」を行っています。テレビCMなどでご覧になった方もいるのではないのでしょうか？全国で健康チェックイベントを行ったり、おうちでできる健活などを紹介しています。さらに、病気の早期発見や健康診断で要精密検査などの費用も高額なので保障して欲しいという方に「ベストスタイル健康キャッシュバック+発見・予防」という取り組みも行っています。

今回、取材した中で、保険は時代に合わせて新しいサービスがどんどん誕生していることがよく分かりました。特に高齢化社会においてシニア向けの保険はどんどん進化しています。この機会に自分の保険を見直してみませんか？

宮前いきいき通信を発行しているファンズアスリートクラブを応援してくれている明治安田生命川崎支社さんにお問合せする時は、「宮前いきいき通信」を見たのですが…と言っていただくと、さらに親切に相談ののっていただけると思うので、気になる方は是非ご相談ください。

●取材協力  
明治安田生命 川崎支社  
044-244-4661  
●文責・編集部

### 宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●宮前区社会福祉協議会
- 平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家 ●アリーノ
- フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●宮前平駅前スペース・こころ ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局
- バンビノ薬局 ●どんぐりクリニック ●宮前平整形外科クリニック ●サギヌマスイミングクラブ宮前平
- サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●宮前まちの整骨院 ●スカッと整体 ●エイド宮前平整体院
- パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第7号)は2022年2月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

### 宮前いきいき通信 第6号

発行元: NPO法人ファンズアスリートクラブ  
編集部: ファンズスポーツクラブ宮前  
川崎市宮前区神木本町5-1-17  
TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641  
MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>