

グループ桂台通信

第 203 号 2014 年 8 月
発行 グループ桂台
責任者 中村 涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]
事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3
湘南桂台自治会事務所内
URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

1 面	: ポールウォーキングの勧め
2 面	: 第 37 回桂台まつり、料理レシピ (レンジ蒸しなす)
3 面	: 健康アドバイス わがまちの名医から 骨粗しょう症の治療 (3)
4 面	: 7 月度活動実績、ひとりごと他

— 健康的で前向きなライフスタイル実現のために —

効果的に、しっかり歩行しましょう “ポールウォーキングの勧め”



認知症、心疾患、脳卒中など高齢者に特有な症状を予防して健全な日常生活を維持するために、日頃からしっかりと歩行を続けることは、とても大切、且つ効果的です。

この程、しっかりした歩行を効果的にするにはどうしたらよいのかについて、本郷中央地区 支えあい連絡会 第 1 回協働福祉講座 「見て、持って、歩いて納得! ポールウォーキング」が開催されましたので、その報告をいたします。講師は、日本ポールウォーキング協会の杉浦伸郎氏でした。

正しい姿勢でバランスよく歩き運動効果をアップするには、最低限、次の三つのことが必要です。つまり、歩行に際しては、

- ①顎を引いて視線を 15 メートルくらい先にする
- ②歩幅は、通常の歩幅より半歩くらい広めにとる
- ③肩の力を抜いて、肘をしっかりと前後に振る

の三項目はしっかりと守ってください。特に高齢になると、身体的な衰えから、誰でも歩き方に特有なクセがあるものです。このクセを取り除いて、上に挙げた三項目に十分注意して、一日 8000 歩位歩くことは、健康維持に大変効果的と言われております。

ところで、高齢者特有な歩き方のクセを直して歩行するためには、二本の歩行用専用ポールを使って歩くことが大変効果的です (ポールウォーキング)。この歩行用の専用ポールを使って歩くと、自然にしかも容易に、しっかり肘を前後に振って歩くこと、および、歩幅を広めにとること、肩甲骨の動きを十分に保つこと、などが実現できます。

足の運び方で注意する点として、・踵から着地して ・足の裏全体に重心を移動して ・つま先を使ってしっかりと蹴り出す、という点に注意してください。高齢者特有の「すり足」では、歩幅を広くとることが難しく、効果的な歩行という点でも望ましくありませんので、この点も注意してください。

更なる詳細情報や専門家との相談・パンフレットの入手・ウォーキングポールなど用具の購入・ポールウォーキングに関する問い合わせは、下記の場所で可能ですのでご希望の方はご利用なさってください。



日本ポールウォーキング協会
〒247-0061 鎌倉市台 2001-13 Terrace Studio 121 内
Tel 0467-42-6336

— 今年も 楽しく！賑やかに！ —

第37回桂台まつり

— 8月2日・3日開催 —

とても暑い2日間でしたが、グループ桂台は輪投げゲームとおもちゃ販売を行いました。
可愛いお客さんが大勢来店され、笑いの絶えないお店でした。



2日の朝8時からのテント設営に始まり、3日の夜9時半の片付けまで、たくさんの方々のご協力により、無事に終了しました。

今年は、頼もしい男性の新人協力会員に手伝っていただき助かりました。

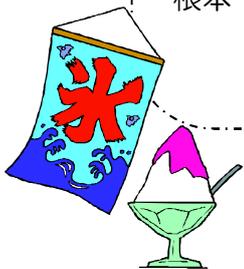
また、野七里在住の中学1年生の男子生徒とお母さんがボランティアとして、輪投げゲームのお手伝いに参加されました。



「桂台まつり」へのご寄付・ご協力ありがとうございました

飯野 井川 石川(君) 石川(和) 大寺 奥山 笠間 金子(多) 金子(登) 神出
小林 胡麻本 佐藤(恵) 水渡 杉茂 鈴木(睦) 鈴木(靖) 鎮目 下西 滝沢
田代(幸) 橘 知久 土屋 天明(清) 天明(純) 富永(幸) 内藤 中村(涼)
根本 長谷川(祥) 二村 古田 堀越 本間 牧 水谷 米山 涌井 和田(昭)

順不同・敬称略



レンジ蒸しなす

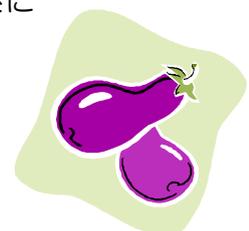
《材料：2人分》

なす…4本

A { 醤油…大1
酢 …大3/4
砂糖…小1
生姜汁…小1/2
ごま油…小1/3

《作り方》

1. なすはへたを取り、まるごと耐熱皿に並べラップをかける。
2. 電子レンジで5分加熱し、粗熱をとり、手でそれぞれを6～8つの食べやすい大きさに裂き、器に盛る。
3. Aをよく混ぜ合わせて2にかける。



— 桂台地域ケアプラザ 栄養講座より —

わがまちの名医から

骨粗しょう症の治療（3）

進藤医院院長 進藤捷介氏

1日30種類程度の食べものを、少しずつ食べることです。自然とカルシウムも入っていきます。更に、食餌は、歳の数だけ噛んで、唾液を混ぜること。歳をとるにしたがって、唾液が少なくなり、消化吸収が悪くなり、全身で栄養の偏りが出てきます。

唾液を意識して混ぜると、消化が良くなると同時に、食道の通過も良くなり、もちなどの食べ物がおのどにつかえにくくなります。

よく噛む習慣をつけてください。

30回以上噛んで、唾液を十分に混ぜてください。

また、食事は、ゆっくりと、そして、楽しく食べ、消化吸収を良くして下さい。急いで食べる、あせって食べる、張り切り、気遣いなどが有ると吸収が悪くなります。

生活改善を積極的にすると、骨に限らず、全身での老化現象をも防げます。



骨折を未然に防ぐためには、①骨強度と②骨密度のチェックが大切です。自分の体の状態を、客観的に見ましょう。更年期が過ぎたら、骨密度、骨強度の検査を受けましょう。症状が出るまで、放置しないでください。

検査で予兆があれば、その時点で、治療を含めた、予防をして、治してください。

ぜひ、時々、身長を測ってください。

これが予防のきっかけになります。骨がスカスカになり、知らぬ間に、身長が低くなります。高いところに手が届かなくなったなどです。

身長低下は、自宅の柱で「しるし」と「日時」を付け、前回の「しるし」より減っているかどうかを調べましょう。

この身長低下は、骨粗しょう症だけでなく、骨折を起こしていることも多くあります。しかし、症状がまったくないことも、あります。腰痛で気がつくこともあります。



身長低下がわかったら、レントゲン検査、骨密度の測定、骨強度の検査を受けて、骨粗しょう症を早く見つけましょう。

もちろん、若い時の身長と比べても、参考になります。



次回に続く

活動報告

- 7/01 栄区子育て支援団体連絡会
- 7/02 「桂台まつり」用買物
- 7/03 サロン「ぷらっとオアシス」
- 7/04 「ふくろうカフェ」との話し合い
- 7/07 コーディネーター会議
- 7/08 グループ桂台通信 7月号発行
- 7/13 本郷中央地区支えあい連絡会 協働福祉講座「ポールウォーキングの勧め」
- 7/15 桂台地域ケアプラザ
ボランティアグループネット研修会
「視覚障害者の支援について」
- 7/12 ミセコン実行委員会
- 7/19 サロン運営委員会
- /19 ミセコン（店コンサート）



7 月度会員数・活動実績

（平成 26 年 7 月 31 日現在）

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	91名*	90名
活動実績	利用者数	16名
	活動員数	18名
家事支援（掃除・料理）	78件	115.0時間
介助（通院等）・介護	5件	11.5時間
その他	3件	6.0時間
合計	86件	132.5時間
事務局電話当番	22日	66時間

*利用会員 91 名の内 10 名は協力会員と重複しています。

ひとりごと

新装なった渋谷駅地下タウンのこと



この程、地下鉄副都心線なる鉄道が開通して、横浜から埼玉県の和光まで乗り換えなしで行けるようになって大いに便利になったが、これを機会に渋谷駅が劇的に変わった。今まで、渋谷駅というと JR をはじめ地下鉄や私鉄の各路線が乱雑に駅を作り、おかげで田舎者には大変わかりにくいことこの上なき厄介な巨大鉄道駅だった。ところが、今度は地下鉄や私鉄の各路線が巨大なる地下通路街（地下 5 階地上 3 階）で相互に結ばれて一新、考えられないくらい便利になった。

あまりにも巨大な地下通路なので、道に迷うこと間違いなしと当初は懸念したのだが、地下通路の要所要所に案内デスクが置かれて、若き乙女が懇切丁寧に道案内してくれる。「渋谷のここに行きたい」とか「こういう方面に出たい」と尋ねると、若き乙女は間髪を入れず、道順を実に的確にサッと教えてくれる。炎天下の渋谷でウロウロすることなく、涼しい地下通路を経由して目的の場所に辿り着けるのでありがたい。

将来の夢でもある大規模地下タウンを想定している様で、とても感銘深い。

Y.S

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》

8月29日（金）午後1時～4時

《 ご寄付ありがとうございます 》

F様 N様

《 講演会 》

テーマ：「人生の成熟期をあなたらしく
生きるために」

講演者：高伊茂氏（NPO 法人「ら・し・さ の会」
理事長）

日 時：9月12日（金）14時～

場 所：桂台地域ケアプラザ2階多目的ホール

会 費：300円

主 催：ふくろうカフェ

共 催：桂台地域ケアプラザ グループ桂台

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日 時：8月16日（土）午後2時から

場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F

出演：演目 フラダンスとウクレレ演奏

第1部 フラ・ハラウ・オ・川上

第2部 ホアピリ・レアレア

《 草取り隊より 》

8月の草取りはお休みいたします。

《 夏休み 》

下記の期間、グループ桂台の事務所は、お休みします。

8月11日（月）～8月16日（土）

緊急の場合は、各コーディネーターまで、ご連絡ください。