

町公民館だより

編集 日野町公民館 〒689-5131 日野町黒坂1243番地 1
電話：74-0212 FAX：74-0105
E-mail：kouminkan@town.hino.tottori.jp

フレイル予防で 健康長寿に

▼第4回おしどり学園



▲「フレイル予防は3つの柱が大切」と今岡さん

12月18日、第4回おしどり学園を開きました。

今回は、「健康長寿」鍵は「フレイル予防」と題し、鳥取大学医学部地域医療学講座医師の今岡慎太郎さんが講演を行いました。

「フレイル」とは、「虚弱」を意味する新しい言葉で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことをいいます。

フレイルは、健康な状態からある日突然なるものではなく、ジワジワとなっていくものですが、可逆性があり、元の健康な状態に戻せることも

できるのではないかとされています。

また、フレイルには多面性があり、「身体的フレイル（身体が衰えている）」「心理的フレイル（人付き合いや出掛けることがおっくうになる）」「社会的フレイル（社会的なつながりが減る）」などがあります。

今岡さんは、「サルコペニア（フレイルの関連用語で、筋肉が落ちること）」で、2週間の寝たきり生活をする例があると紹介。学園生は驚き、身を乗り出して聞き入っていました。

次に、フレイル予防のための3つの柱である「①栄養（食、口腔機能）、②運動（身体活動など）、③社会参加（趣味、ボランティア、就労）」の、それぞれの要点を説明しました。

①食事（栄養摂取）では、「多様な食品を摂取している人ほど筋肉量が多く、体力があり、その後の体力や筋肉量の低下を予防できる」「高齢者はタンパク質の摂取が不足し

がち。高齢者が一日に必要なタンパク質の目安は、体重1kgあたり、1.0g～1.2g。体重50kgの高齢者は一日あたり50g～60gとなる」と今岡さん。また、②運動の例として、「かかとの上げ下げ」や「指先の曲げ伸ばし」を演じました。

そして③社会参加として、「出かけてみる、色々な人とつながりを持つ。そういった社会との「つながり」が豊かな人の方が、将来長く健康でいられ、認知症になりにくいことがわかっていて」と話しました。

最後に、コロナ禍でのフレイル予防として、「人と距離をとった上でのウォーキング」「室内でのスクワット、片足立ち、足踏み」などの運動を紹介。今岡さんは「外出しにくければ、電話などでちよつとしたあいさつや会話の機会を持つことで、社会的フレイル予防と、さまざまな不安やストレスを軽減することができると結びました。」

学園生は、人とのつながりを生むおしどり学園に参加することも、社会参加としてフレイル予防につながることを実感した様子でした。

皆さんに安心安全・快適に利用してもらうために

公民館施設のLED化が完了しました



▲LEDで明るくなった講堂で百歳体操(黒坂5区いきいきグループ)

町公民館では、地域の皆さんに快適に施設を利用してもらうため、老朽化した照明設備をLEDに交換しました。LED化は、国の電源立地地域対策交付金事業を活用して行いました。工事による一部施設の利用制限など、ご理解とご協力いただきありがとうございました。

次回おしどり学園のご案内

日時 2月19日（金）午前9時30分
場所 町公民館

講演 「南極観測

～自然と生物の生態～」

講師 鳥根大学教育学部
教授 大谷修司さん

特別展示

『鳥の写真 4人展』

町公民館 1階ロビーで
開催しました

12月1日(火)から25日(金)まで、町公民館1Fロビーで、「鳥の写真4人展」を開催しました。この展示会は、写真グループ「WILD BIRD CIRCLE (ワイルドバードサークル) 飛翔」の4人のメンバー(岡田延寿さん・細田眞徳さん・牧田教介さん・山形和也さん)が撮影した野鳥の作品を展示したものです。



美しいブッポウソウ、仲むつまじいコウノトリの雌雄、魚を捕食する勇壮なミサゴの姿など、野鳥の一瞬をおさめた作品を展示。展示された作品を見た人からは「写真を見て、鳥に興味を持ちました」「撮影の努力に頭が下がります」「鳥の姿、構図だけでなく、その瞬間を写し撮るのがすごい」などの感想が寄せられました。



◀▲すばらしい作品の数々に見入る来館者の皆さん



作品展示や活動発表の場に!

《町公民館1階ロビーを活用ください》

町公民館1階ロビーの展示コーナーを使って、学習成果のまとめ・写真・絵画・書道などの作品を展示してみませんか。グループでも個人でも構いません。皆さんの日ごろの活動の成果を発表しましょう。展示を希望する場合は、町公民館(電話 74-0212)へご連絡ください。



ふるさとのことば

～日野弁なんずかんず～ 第89回

「かもじ」は何の文字?

あけましておめでとうございませう。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。さて、お正月といえは、お雑煮ですね。日野地域では、丸餅にすまし汁のお雑煮が標準的かと思ひますが、欠かせない具材の一つに、生海苔「かもじ海苔」があります。

連想するのは当然ですね。また、「かもじ」は、「髪」の頭文字「か」に「もじ(文字)」を加えた、かつて宮中に仕えた女房たちが使っていたとされる「文字詞」です。文字詞は、「おももじ(お目にかかる)」「しゃもじ(杓子)」「そもじ(そなた)」「ひもじい(ひだるい||空腹)」など、直接口にせず婉曲的に表現する際に使われました。宮中限定の言葉を、なぜか現代の私たちが使っているというのは面白いですね。

協力: 日野町歴史民俗資料館友の会