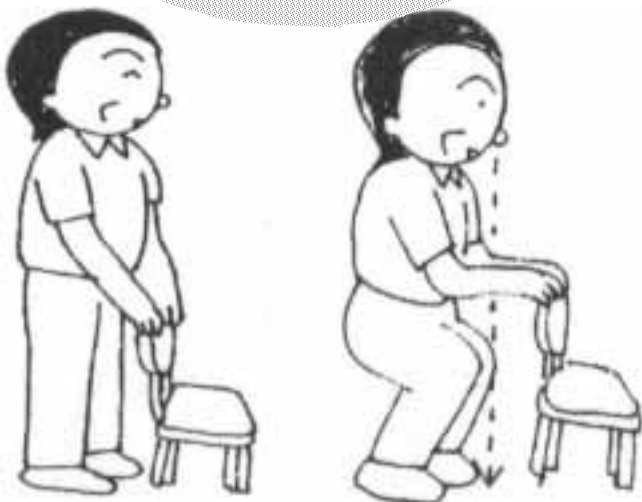




# 健康だより

ダブル効果の

## スクワット 転倒予防と 体力アップ

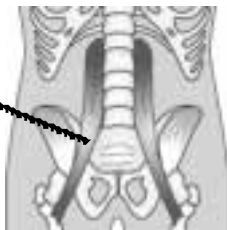


一度に5から10回を1日3度位やりましょう  
痛みのある人は無理せずできる範囲で  
スクワットする時間もない人は...  
階段をゆっくり昇る、自転車に乗る、立つときは  
お腹を締めて、まっすぐ背筋をのばすように  
立つ、など工夫して

### 豆知識

#### 大腰筋(だいやうきん)

大腰筋とは.....  
背骨と両足の付け根を  
結ぶ筋肉で、腰の奥に  
ある



働きは.....  
太ももを上げる。お尻や  
骨盤の位置を正常に保つ

大腰筋が弱ると.....  
すり足、つまずく、転倒、  
腰痛、猫背などに

保健所で開催した転倒予防アドバイザー養成講座には、200名を超える方が参加、約150名が登録されました。転倒予防の輪が各地で広がっています。

転倒予防体操の1つでもある「スクワット」。これが「大腰筋」を目覚めさせ、歩いても疲れにくく姿勢を良くし、働き世代の方にも有効なのです。転びにくい&体力づくりに、今一度注目してみました。

#### スクワット 太もも・大腰筋の強化

両足を肩幅に広げお尻をしっかりと引き下げ3秒保ちます。

(かかとに体重をかける。膝だけを曲げすぎない)

身体をまっすぐに戻します。

### 転倒予防アドバイザーや福祉委員をリーダーに

地域の方も音楽編を体験

#### 伊根町亀島地区

おたっしや体操、保健所ズンドコ節を地区のみなさんに伝達。たいこや腰振りが楽しくって!!



#### 京丹後市網野町小浜地区

福祉委員さんがリーダー。音楽に合わせて出した手はグー、胸の手はパー。簡単なようで難しいのよ! うそと思ったらやってみてください。



郷土の

# 味・暮

らし

秋も深まり、田んぼの稲株からはひこばえが青々と出ています。農作業の一段落したこの時期、亥（い）の子といって餅をついてもらった記憶があります。

収穫物を加工し冬に備えることも晩秋の大切な仕事でした。味噌や干し柿、切り干し大根やたくあん漬けづくりなど。家族みんなでする作業は子ども心にも楽しいものでした。

## 亥の子

干支（えと）の順番で亥（いのしし）が最後なので「一年の終わり」という意味。亥の子餅とは新米のもち米でついた白餅のことです。秋の採り入れが無事に終わり、新米がとれたことを田の神様に感謝し、亥の子餅をついて親戚や知人に配りました。

## 干し大根

割干しの場合はひもに通し干し上がった頃、蒸し器で10分くらい蒸してから再乾燥すると虫もつきにくい。千切りの場合は人参なども加えて干すと便利です。



## 切り干し大根

切り干し大根はさっと洗って水でもどし切る。油で炒め、もどし汁をひたひたに入れ、出しじやこと人参、油揚げ、砂糖、みりん、しょう油を加えて煮る。



## いりごきごはん

「いりごき」は大根を油で炒めるという意味のよう。大根、人参、油揚げ、こんにゃく、鶏肉などを細かく切り、油で炒め、水少々としょう油、酒、みりん、食塩を加えてやわらかくなるまで煮る。炊き上がったご飯に具を混ぜる。

4人分  
米 2カップ  
大根 100g  
油揚げ 1/4枚  
鶏肉や人参等 少々

混ぜご飯の1種ですが、大根を混ぜるのは丹後独特の味覚ではないでしょうか？ 学校給食でも好評のメニューです

## すこやか日記

この春、我が家も3人目の子供が丹後を離れ、大都会で生活を始めた。これまでの子ども中心の慌ただしくも賑やかな生活から一変し、今はゆったりと静かな時間が流れている。

子育て真っ最中の頃の私は、髪も振り乱し、化粧もせず、毎日が一生懸命だったが、時

間の余裕もでき、やっと自分の身体を思いやるようになってきた。

今、特別な健康法はないが、「丹後の温泉、立ち寄り湯」を利用していることが元気の秘訣かもしれない。疲れた時や時間に余裕がある時など、週に1回1時間ほど。ゆっくりと湯船につかり、何もかも忘れ幸せな気分浸ってい

る。

そのせいか、最近、「肌がきれいだね」と言ってくれる人が増えた。お世辞でもうれしい（ウフフ...）。温泉は身も心もほぐしてくれる。自分へのご褒美である。温泉めぐりと少し始めたお寺巡りや山登りで素敵な汗を流すこと。これが今の私の人生の楽しみ方である。（山）