

健康クラブ通信 Vol.13

■ 全世代が支える私たちの未来

■ 旬の野菜レシピ「ブロッコリーと厚揚げの味噌チーズ焼き」

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284
URL https://npo-sasaeai.net E-mail walking_sta@yahoo.co.jp

全世代が支える私たちの未来

〜ウイズコロナから学んだこと〜

秋も一段と深まり、陽だまりの恋しい季節となりました。猛威を振るった新型コロナウイルスも勢いがおさまりつつある中、皆様いかがお過ごしでしょうか。

第1、第3、第5の土曜日午後、ウォーキングステーションにて健康相談を担当している理学療法士の中村です。



東前橋整形外科病院
理学療法士 中村幸平

10月24日、敷島公園にてイベントが開催されました。その開催に至るまで、私は運営の一人として携わらせて頂きました。イベントを終えた今、医療で言われている「地域包括システム」や世界が求める未来の目標「SDGs」を垣間見ることができた体験でした。医療の現場で働いている皆様だけでなく、健康を維持したいと願う全ての人に共有したいと感じたので今回お話しさせて頂きます。

◆開催に至るまでの経緯 運営側の忍耐と努力

9月30日、全国都道府県で緊急事態宣言解除を宣言されました。群馬県では宣言後も県独自の対策の上、段階的に解除になりました。

行政による感染対策が解除されるか否か不明のまま、イベントの開催の準備を進め、解除後数日にてイベント開催に至ったのはひとえにイベント開催まで計画、協力、共感をしたスタッフ数人がいたからだと思えます。「もしかしら会議や計画、費やす時間が無駄になるかもしれない」という不安が無かったわけではありません。しかし、会議の中で当会の理事長は言います。「私たちのやっていることは市民の皆様のためにとって良い事であることは間違いないんだから、みんな頑張っていこう」ここに共感するスタッフが居るといことが全てだと思います。

◆コロナ禍の体をチェックする大会

今回のイベントの概要としては、年

齢別に身体能力を測定し、現状の体の能力を把握しましょうといった内容です。今回「6歳以下・12歳・15歳・16歳・65歳・65歳以上」別に行いました。分かりやすく言うと、前述した年齢層で中高生の時に行っていた「体力測定」を行ったという内容です。結果に満足できた方、思った以上に体力低下を実感した方、様々思うところがあつたかと思えます。

コロナ禍のカラダをチェックする大会

【氏名】 _____ 【性別】 男・女 【年齢】 _____ 歳 【グループ】 A

測定項目	測定値	得点
①握力測定(握力)	(kg)	
②上体起こし(伸背筋力)	(回)	
③長座体前屈(柔軟性)	(cm)	
④6分間歩行(持久力)	(m)	
⑤開眼片足立ち(バランス)	(秒)	
総合評価	A・B・C・D・E	

脳年齢・脳体検

開眼片足立ち

6分間歩行

握力

上体起こし

長座体前屈

あなたの体力年齢は... 歳です!

参加者は、高齢な方に限らず、様々な年齢層の方の参加が認められ、普段のウォーキングイベントとは異なる雰囲気でした。また、運営のボランティアとして群馬医療福祉大学の学生が参加してくれました。

私がその中で驚いたのは、このような健康関連のイベントでは高齢者が大多数の割合を占めるのですが、若い20・30代の方や小学生にも参加して貰えたことが嬉しかったです。このようなイベントは運営と参加者が共に支え合

って成り立つものだと強く実感することができました。

◆地域包括ケアシステムとSDGs未来の取り組み

地域包括ケアシステムとは「自助・互助・共助・公助」で成り立つ、要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができるように地域内で助け合う体制のことです。近年では介護予防が重要視され「自助・互助」の部分における地方での活動が求められています。



最近言葉で聞くようになった「SDGs」ですが、国連サミットにて2030年までの達成目標として掲げられ

た「地球上の誰一人取り残さない」をコンセプトに各国で活動を取り組もうと言う試みです。



今回のイベントを経て、運営・ボランティア・参加者を見た時、全ての年齢層が協力しイベントを成し遂げているような光景だと感じました。このような輪を広げていき持続していくことが、これからの未来に必要な一部の取り組みであることを感じる事ができました。当会では月1度のウォーキングも含めこのような健康関連のイベントを今後も行なっていきます。皆様のご参加が支えになっておりますのでこれからもよろしくお願ひします。

【旬の野菜のレシピ:ブロッコリーと厚揚げの味噌チーズ焼き】

- 〈材料〉 2人分
- ブロッコリー 1/2房
 - 厚揚げ 1枚
 - とろけるチーズ 適量
- 〈味噌だれ〉
- 味噌 大さじ2
 - すりごま 小さじ4
 - 砂糖 小さじ4
 - 酒 小さじ4



- 〈作り方〉
- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる
 - ② 厚揚げは熱湯にくぐらせ、油抜きをし、横半分、縦5mm幅に切る
 - ③ 味噌だれの調味料をボウルに合わせておく
 - ④ 耐熱容器にブロッコリーと厚揚げを並べ、③をかけ、その上にとろけるチーズをお好みでかけ、オーブントースターで焼く
 - ⑤ チーズが溶けたら完成
- ★味噌だれは厚揚げのところにポイントで置くと、味がしっかりします

管理栄養士 柳澤明子 (日高病院栄養科)