

「心と身体の健康に」 月1ウォーク まち歩きのお報告

文・塚本 茂

第36、37回

36回目のまち歩きは、6月5日に開催し参加は30名でした。

今回は京急平和島駅改札前から平和の森公園、内川河口からは運河沿いを巡りました。

駅前第一京浜(国道15号)を渡り、さらに海側の美原通りは旧東海道の商店街です。さらに海側に木々が繁る平和の森公園。公園を南進し、環状七号線をくぐり進むと「大森 海苔のふるさと館(避暑シェルター)」があります。

運河沿いに移り、首都高速1号羽田線が迫ってくる。処まで約3・5kmのまち歩きを楽しみました。ここから東京労災病院前の森ヶ崎バス停までは300m程です。

37回目のまち歩きは、7月3日に開催し参加は34名でした。

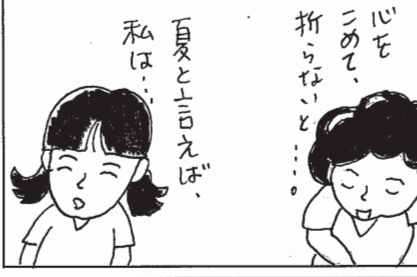
東急池上線千鳥町駅改札前から久が原の台地周辺と久が原台地を巡りました。千鳥町駅前の踏切を東に進み、いこい公園の下からは六郷用水北堀の暗渠(あんきょ・水路は流れているが、蓋をされ、その上を歩くことができる)を進みます。この用水は、古道の池上道・鎌倉街道と並走しています。

第二京浜(国道1号)に達し、五反田方面へ北進し、左折するとヒルス久が原のマンション群があり、敷地内に池のあるミニ公園で一休み。

ミニ公園の東から久が原台地を左手に見て台地沿いを進むと、久が原図書館(避暑シェルター)があります。図書館向かいの宮坂を登ると、東南方向に開けた久が原東部八幡神社が現れます。

神社を出て、久原小学校を北に進むと、西部八幡神社に至ります。両神社は神護元年(765)に宇佐神宮(大分県)より当地に勧請(かんじょう)され、江戸時代に分祀(ぶんし)されたようです。西部八幡神社を出て、南から西に回り、ライラック通りを進むと、大正11年(1922)に開通した池上線(922)が開通した池上線の久が原駅が見えます。以上、東急池上線久が原駅まで約3・0kmのまち歩きを楽しみました。

きんかぎ by 7ius



たまご通信 その92
栄養、運動、社会参加で、フレイル予防
星野 弘子
(女子栄養大学 食生活指導士1級)

夏の間は、あまりの暑さに運動どころではなかった

みんなで楽しく歩きましょう 毎回30名くらいが参加しています!

「月1ウォーキング・まち歩き」

- 毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか?
- 歩くコースは大田区か品川区のどこかです...。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
- 開催日時は毎月第1水曜日 10時~12時
- 集合/解散場所は本紙で随時お知らせします。
- 参加費100円(行事保険料など)/健康シールカードを進呈

「まち歩き」日程(集合時間は10時です)

- 第40回 10月2日 東急大井町線中延駅改札(集合) ~東急目黒線西小山駅(解散予定)
 - 第41回 11月6日 東急東横線学芸大学駅西口改札(集合) ~東急目黒線西小山駅(解散予定)
- ※12月以降の詳細は次号で掲載します。

▶参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266(受付は月曜~金曜9時~17時)



筋肉は40歳を過ぎるとだれでも自然に、1年に1%ずつ減ってゆきます。高齢者が入院して寝たきりである、短期間でさらに多くの筋肉が減ります。ふたから**指輪つかテスト**で確認しましょう。両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。指先が届かなければ良いのですが、ちょう

5年目に入り今も感染は広がっています。コロナとフレイルについての興味深いデータが出ています。コロナ感染が始まってから、どんな生活を送っていたか

参考資料「栄養と料理」2023年9月。「サルコペニアとコロナフレイル」飯島勝矢より引用
女子栄養大学出版部

方も、そろそろ体づくりを始めませんか。年をとって、心と体の活力が低下した状態をフレイルと言います。要介護に向かって老いの坂道を駆け落ちないためにも、体の変化を見逃さないようにしましょう。フレイルは健常と要介護の中間に位置し、注意深くしていれば兆候に気づきますから、すぐ対策して元に戻しましょう。

フレイルとは、虚弱、衰弱という意味のことばで、3つの側面があります。**①身体的な面** 低栄養で足腰を中心に不具合が生じ、食べる・飲み込む機能の低下もあります。**②社会的な面** 社交性が失われ閉じこもりがちです。**③精神的な面** 認知機能が低下し、意欲、判断力がおち、心が沈みます。

これからも様々な感染症がおきるでしょう。万全の対策をして、元気に自立して生きてゆく生活を願ってやみません。

すぐできる **フレイル対策** フレイル予防に重要なのは、エネルギーをしっかりと、低栄養によるやせを防ぐことです。主食のご飯は1食に150g、パンにするなら6枚切り1枚、麺にする時はうどん1玉が目安です。そして筋肉量を減らさないために、たんぱく質は1食当たり20gが必要です。脂身のない赤身肉や鶏胸肉、ささ身なら100gで20gのたんぱく質が、魚の切り身80gで15~17gのたんぱく質がとれます。卵1個は6gです。パッケージの栄養表示を活用しましょう。そして筋肉の付く運動をし、社会活動にも参加してフレイルを予防してください。

フレイル対策 すぐできる フレイル予防に重要なのは、エネルギーをしっかりと、低栄養によるやせを防ぐことです。主食のご飯は1食に150g、パンにするなら6枚切り1枚、麺にする時はうどん1玉が目安です。そして筋肉量を減らさないために、たんぱく質は1食当たり20gが必要です。脂身のない赤身肉や鶏胸肉、ささ身なら100gで20gのたんぱく質が、魚の切り身80gで15~17gのたんぱく質がとれます。卵1個は6gです。パッケージの栄養表示を活用しましょう。そして筋肉の付く運動をし、社会活動にも参加してフレイルを予防してください。

フレイル対策 すぐできる フレイル予防に重要なのは、エネルギーをしっかりと、低栄養によるやせを防ぐことです。主食のご飯は1食に150g、パンにするなら6枚切り1枚、麺にする時はうどん1玉が目安です。そして筋肉量を減らさないために、たんぱく質は1食当たり20gが必要です。脂身のない赤身肉や鶏胸肉、ささ身なら100gで20gのたんぱく質が、魚の切り身80gで15~17gのたんぱく質がとれます。卵1個は6gです。パッケージの栄養表示を活用しましょう。そして筋肉の付く運動をし、社会活動にも参加してフレイルを予防してください。