



健康長寿ポイント⑭

※ 男の料理教室の先生 栄養士 佐藤千賀子さん指導より引用



大豆食品の中には、「大豆イソフラボン」が含まれています。女性ホルモンとよく似た働きをするので、女性の健康に役立つと注目されています。しかし、近年の研究により、大豆イソフラボンの効果をより得られる人とそうでない人がいることがわかりました。

その違いはエクオールを体内で作れるかどうか



大豆イソフラボンは、腸内細菌の働きによって、体の中で「エクオール」に変化します。この「エクオール」こそが女性ホルモンの働きを助ける要。エクオールを作る力がないと、大豆イソフラボンを摂ってもその恩恵を十分に得る事が出来ません。

健康長寿講座を開催

11月18日参加者浅水地域住民39名と事務局2名の参加で登米市役所市民課健康づくり係千葉栄養士、阿部保健師により『脳血管疾患』予防講座を開催致しました。登米市の脳血管疾患による死亡率は宮城県内で男性ワースト2位、女性ワースト4位と悪いことと、登米市の健康寿命も宮城県内男性35位中24位、女性35位中21位と悪く、何とか改善していこうと市としても力を入れている。脳血管疾患には生活習慣が大きく関わっている。

いつまでも丈夫な血管を保つには栄養素も大事。バランスの良い食事をとること。

これからは寒暖の差が大きくなるので、お風呂に入る時など、急な温度差に気をつける。今回皆さんが持参した味噌汁を測定したところ0.6~0.8gと基準値以下で皆さん気をつける様になってきた様に見える。減塩を成功させる心がけとして、最初から無理をせず、根気よく続けることで必ず慣れてくる。但し、食べすぎではダメ。このことを常に頭に入れておく。また、減塩を成功させるためのコツとして、だしを使う、酸味や香りを使う、メインの1品だけは減塩せず、他の副菜を減塩することにより脳の満足感が得られる。醤油やソースはかけるよりもつける。五感で料理を楽しむなどを紹介していただきました。その後、適塩(塩分0.6g)で調理したカレー風味の野菜炒めを試食しました。



11月18日参加者浅水地域住民39名と事務局2名の参加で講師の介護老人保健施設なかだ施設長 丹正義氏他1名により、『生活習慣病について』の講座を開催致しました。二人の100歳越えの健康長寿の方のお話しを交えて、面白く楽しい講話を頂き、大好評でした。ポイントとして「病気とは病は気からと書き、気持ちが大事」、人はいくつになっても生き方を変えることができる。好奇心を持つことが大事。内臓は年齢と共に衰えるが脳は使えば使うほど成長する。自分を過信してはいけない。養生することが大事。薬と医者が病気を治すのではない。『過信禁物、医者と薬』医者に頼ってばかりでは自分の身体の声が聞こえない。自然治癒の助けになることもある。医者を選ぶのも治療のうち。数値に安心するのではなく、自分が健康だと感じる事が大事。和食が世界遺産になったのはおいしいからだけでなく、健康に良いから。しかし今の日本人は洋食を食べている。病気は心がけ次第。身体の治療力があるのにそれを妨げる悪い生活習慣。わかっちゃいるけどやめられない。参加した人からは、『ポイントが違ってよかった。また参加したい』という声もいただきました。尚 丹施設長はお医者さんです。

健康長寿講座を開催



絵手紙教室を開催

11月25日 受講者7名と事務局1名で講師の秋山清人先生により、絵手紙教室を開催しました。今回の教室の題材は、おいしそうな人参、色鮮やかな落ち葉やもみじ、その他南天やシクラメン等たくさんの秋を感じさせる作品が出来上がりました。



リフレッシュ教室を開催

11月25日 受講者10名と事務局1名で講師の狩野恵先生により、“リフレッシュ教室”を開催しました。今回は初めに、特にヒザ関節周りの筋肉を鍛える動きに重点を置き筋力アップを行い、休憩をはさみ、寒くなってきて固くなりがちな筋肉をほぐしたり伸ばしたりのヨガの動きを行いました。



女性講座を開催

11月26日 受講生23名と事務局1名が参して女性講座(移動教室)を開催いたしました。今回は、先月オープンしたばかりの“海鮮せんべい塩竈”にて工場の見学をした後、昼食をとり、『河北新報印刷センター』にて研修をして参りました。初めに、創業者や河北新報第1号が創刊された当時のお話と「新聞ができるまで」というDVDを鑑賞後、説明をいただきながら河北新報の歴史・用紙の倉庫、その他、1秒間に40部以上のスピードで夕刊が印刷され販売店ごとに仕分けされたあと、更に、発送するトラックまで自動で新聞が流れていく様子を実際に見ることができました。



コミュニティ移動研修(川面)を開催

11月29日 コミュニティ移動研修会(川面区)は参加者20名と事務局1名で登米市消防防災センターで防災研修を行いました。センターの地震体験では、震度6以上を想定した揺れの体験や指令課の119番通報を受信してから、1秒でも早く消防車や救急車が現場に到着できるよう正確な情報を伝え、消防隊や救急隊が活動しやすい対応の説明等を受けました。その後の昼食は鳴子温泉『ますや』で行い、カラオケ等で懇親を深めました。



12月1日 障子張り教室は受講者15名と事務局1名の参加で講師の千葉義雄先生により開催いたしました。先生は地元の職人で職人の知識を教えてくださいました。①障子紙をはがす・古い障子を水拭きし5分位、置いてからゆっくりとはがす②棧を水拭き掃除・棧のほこり、古い糊を取り除き、作業を行う③棧ののりを付ける・最初に内側から塗り最後にあたりをぬる(のりは、刷毛からたれない程度に軽く(トントンとたたくようにぬる)④障子紙を貼る・のりを付け終わったら、棧の上に障子紙をゆっくり転がし伸ばし終わったら棧の上から軽く手で押さえて、余った部分は定規をあてて切り落とす⑤部屋は、現在暖房などで乾燥しているので、のりが乾かないうちに素早く貼ること。受講生は、先生の実技指導が大変よかったようで「コツ」を掴んで、共同作業で障子を貼ることが出来ました。

障子貼り教室を開催



これからの主な事業・行事

12月

- 2日(水) 男の料理教室
- 6日(日) コミュニティ移動研修 巻
- 9日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 10日(木) 第3部会 健康長寿講座
- 15日(火) そば打ち教室
- 16日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 17日(木) 女性講座 ※12/29 ~ 1/3 年末年始休館

12月

1月

- 22日(火) 子育て教室
- 25日(金) 子どもクッキング
- 6日(水) 男の料理教室
- 9日(土) 六十寿会 新春のつどい & のど自慢大会
- 19日(火) そば打ち教室
- 23日(土) ~ 24日(日) 自然体験 秋田県横手市へ
- 27日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 28日(木) 女性講座
- 30日(土) 新春懇談会

