

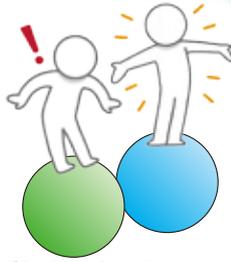
健康のための

ワンポイントアドバイス



「バランス能力のはなし」

「バランスがよい」とは、実際にどんな状態でしょう？バランス能力は、「静的バランス能力」、「動的バランス能力」、「外乱応答バランス能力(押されたりした時などのバランス能力)」に分けることができます。立ち姿勢で考えてみると、「安定しているけれども、何かが起きた時にすぐに反応できる。また、自分がしたい動きにスムーズに移れる状態」であると言えます。逆にバランスが悪いと転倒の危険性が高まります。



バランス能力と転倒リスク

高齢者のバランス機能は、「静的バランス能力」が影響すると言われています。「静的バランス能力」には、筋力、体の状態を把握する感覚、視力や姿勢も影響します。年齢を重ねると、どうしても力は衰えてきます。バランスを保つための力も同様に衰えます。それに加えて骨量も減少してきますので、バランス能力が低下し、転んでしまうと骨折するといった大きなケガにつながってしまいます。

転倒の実態調査の報告を見てみると、午前10～11時、午後2～5時頃に集中し、場所は歩道や階段、自宅内が多いようです。慣れた場所や明るいからといって、安心は禁物です。

転ばぬ先の・・・ 運動しましょう！

バランス能力が高い方が転びにくく、運動により「動的バランス能力」は改善すると報告されています。バランス能力を少しでも高め、維持することはとても大事です。

- ★足の指をほぐし、足の裏もしっかり触ります。床に置いたタオルを、足の指を使ってたぐる。
- ★片足で立つ。柔らかな座布団などの上で立つ。(静的、動的バランスを鍛えます。)
- ★スクワットや階段の昇り降りなど、足の筋力をつける。
- ★良い姿勢(胸をはり、腕を振り、踵から大きく一歩踏み出す。)で歩く。

バランス能力を維持するために、「これだけやればよい」というものはありません。バランスを崩して転んでしまう前に、日頃から運動を取り入れましょう。また、自宅内で転倒しやすい場面・場所がないか、一度チェックをしてみることも大切です。何事も無理せず、バランスよく取り組んでいけると良いですね。

<文：愛知医療学院短期大学講師 松村仁実(理学療法士)>

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



野菜の中華漬け



【作り方】

- ①きゅうりは5cm幅に切って5mmの千切り、にんじんは5cm幅に切って2mmの千切り、紫玉ねぎとみょうがは縦半分に分けて5mmのくし型切り、セロリは筋を取り5cm幅に切って2mmの千切り、大葉は細切り、しょうがは千切り、唐辛子は種を取って小口切りにする。
 - ②調味料Aを鍋に入れて火を通し、冷水を鍋底にあてて冷ます。
 - ③①と②をビニール袋に入れ、混ぜ合わせる。野菜に調味液が行き渡るように空気を抜いて密閉し、冷蔵庫に入れて20分位漬け込む。
- ※調味液が熱いうちに、にんじんを漬け込むと、調味液がしみみやすくなります。

【材料 2人分】

- きゅうり…………… 1/2本
 - にんじん…………… 1/2本
 - 紫玉ねぎ…………… 1/2玉
 - みょうが…………… 1個
 - セロリ…………… 1/8本
 - 大葉…………… 2枚
 - 唐辛子…………… 1/2本
 - しょうが…………… 1/4かけ
- A
- 酢…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ1と1/2
 - ごま油…………… 大さじ1/2
 - 塩…………… 小さじ1/2



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
野菜の中華漬け	96kcal	4.9g	1.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】～野菜たっぷりの常備菜～

常備菜はごはんやおつまみに、「もう一品」という時に役立ちます。

今回の「野菜の中華漬け」は、浅漬けでもしっかり漬けても味わい良く、お好みの漬け方で楽しんでいただけます。にんじんは、生で食べると硬いので、他の野菜より細めに切ると食べやすくなります。また、調味料が熱いうちに加えておくと、少し火が通った食感となります。

しょうがの爽やかな風味が生きています。大根や白菜など、色々な野菜でもお楽しみください。



水道係は、春日地区の給水業務を行っています。犬山浄水場で作られた県水を春日配水場で受水し、自己水と混和し、配水塔から自然流下で配水管を通じて、春日地区全域に給水しています。

建設係は、生活環境向上及び公共用水域の水質保全のための公共下水道である「汚水管」の建設、浸水から街を守るための公共下水道である「雨水管」等の建設を行っています。また、既設ポンプ場の長寿命化工事を実施し、ポンプの排水能力を増強する工事も行っています。

管理係は、本年6月から新たに稼働した「芳野ポンプ場」を含め13か所の雨水ポンプ場、総延長約24kmの雨水管及び総延長約59kmの汚水管の維持・管理を行っています。また、下水道使用料の料金徴収事務等も行っていきます。

上下水道課は、西枇杷島庁舎にあり、管理係・建設係・水道係の3つの係で構成され、課長始め15名の職員で業務を行っています。

ようこそ 市役所へ! ②1 上下水道課

