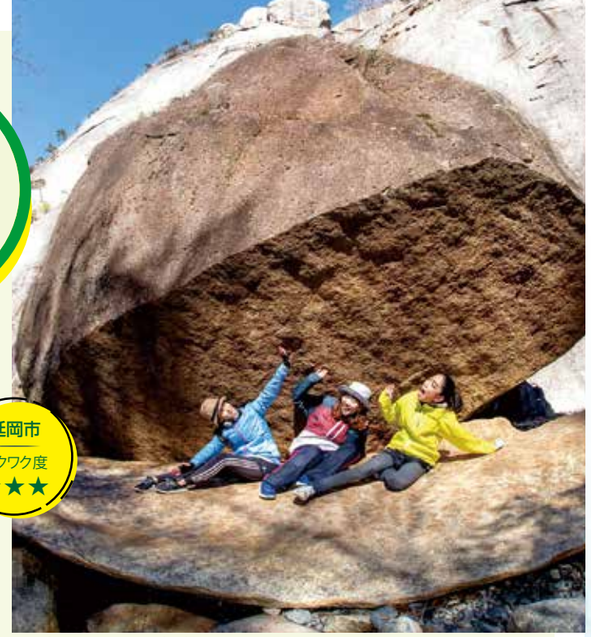
休日は元気チャージ 自然いっぱい 感動体験！

心地よい風吹く季節、動物とのふれあいや自然体感、
ものづくり体験など県内各地へでかけよう！

＊新型コロナウィルス対策で、営業形態が変更になる場合があります。
お問い合わせの上、おでかけください。



SNS 映えするおもしろ写真を撮ろう

延岡市
ワクワク度 ★★★

噂のパックン岩でハイチーズ！
自然の源でトレッキングツアー

鹿川を熟知したインストラクターとともに楽しむトレッキング。鹿川キャンプ場から約１時間半、巨大な「パックン岩」が現れます。いろんなポーズでSNS映えする写真を撮ってみましょう。さらにその先には、ロッククライミングの聖地を一望する「千畳敷」があります。圧巻の景色を楽しんで。

問 ノベ☆スタ NPO 法人
ひむか感動体験ワールド
☎0982-29-3835
料 1グループ（2～5名）
15000円

西米良村
ドキドキ度 ★★★

大自然のなかプチ贅沢な時間を

話題のグランピング＆ダッキー体験
STELLA SPORTS

ちょっと贅沢な大人キャンプ“グランピング”が体験できる施設。テント内にはダブルベッド2つが設置され、大人2～4名が宿泊できる。食事は県産肉を使ったバーベキューを用意します。目の前の清流・一ツ瀬川では、エアーカヌー“ダッキー”で川下りにチャレンジできます。

エアーカヌー“DUCKY”で川下り

西米良村大字村所125-12
☎0983-36-1305
営 チェックイン16:00/チェックアウト10:30（デイキャンプ11:00～14:00）
休 なし
料 1泊大人1万6500円・子ども5500円、DUCKY体験5500円（要予約）

日南市
トキメキ度 ★★★

好みのアロマを組み合わせて世界にひとつだけの香りを

オリジナルの香りに癒される
LC香りカフェ

旧潮小学校内にあるアロマショップ。日向夏やグレープフルーツ、金柑など県産の柑橘から抽出した精油を扱います。好みのアロマを組み合わせてオリジナルの香りを作れるフェイスオイルづくり2200円をはじめ、バスソルトやリップクリームなどのワークショップも開催。

日南市富土4028-4
☎0120-961-398
営 11:00～16:00
休 なし

都城市
キュンキュン度 ★★★

食欲旺盛なポニー。白と茶色の毛並みがキレイ

動物たちとのふれあいで癒される
ふれあいの丘

豊かな自然に囲まれ、動物たちとのふれあいが楽しめるスポット。小学生までは 500 円でポニーの乗馬体験ができます。また、イヌやネコ、ウサギなど小動物とのふれあいコーナーも。ウサギのエサやり体験もできます。広々した園内で、散策したり、お弁当を食べたり、憩いの時間が過ごせます。

都城市山田町中霧島4480
☎0986-64-0050
営 8:00～17:00
休 なし

健康情報誌 Sante 宮崎 5 vol. 92 2020 May
(公財) 宮崎県健康づくり協会

(公財) 宮崎県健康づくり協会
〒880-0032
宮崎市霧島1丁目1番地2（総合保健センター内）
TEL:0985-38-5512（代表）
FAX:0985-38-5014
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp
ホームページ https://www.miyakenkou.or.jp
ホームページはこちらから

（宮交バス市内線：平和台⑧花殿町バス停下車 徒歩5分）

都城事業所 都城保健所内	〒885-0012 都城市上川東3-14-3	TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731
日南駐在 日南保健所内	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10	TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351
小林駐在 小林保健所内	〒886-0003 小林市堤3020-13	TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070
高鍋駐在 高鍋保健所内	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1	TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139
延岡事業所 延岡保健所内	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840	TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208
日向駐在 日向保健所内	〒883-0041 日向市北町2-16	TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286
高千穂駐在 高千穂保健所内	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1	TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786

健康情報誌 Sante 宮崎（サンテ）
(公財) 宮崎県健康づくり協会
5 vol. 92 2020 May
【健康みやざき】「サンテ」とは、フランス語で「健康」という意味です。

健 特集

地域回想法について

医療法人ハートピア細見クリニック　理事長・院長　細見 潤

フレイルって何？

知って納得　フレイル予防のポイント

食事は「しっかり」「いろいろ」食べる
今からでも遅くない筋トレ

あなたもLet’s try!
『自転車通勤編』

串間市 都井岬

いきがいづくり、健康づくり、まちづくり

地域回想法について

プロフィール

医療法人ハートピア細見クリニック

理事長・院長　細見　潤

1976年3月鹿児島大学医学部卒業。1980年3月同大学大学院医学研究科修了。鹿児島大学助手医学部・兼任講師、宮崎県立富養園精神科医長、宮崎県精神保健福祉センター所長を経て2012年9月より現職。標準的な精神科診療の他に、依存症や認知症の診療・リハビリテーションに力を入れている。医学博士、精神保健指定医、日本精神神経学会精神科専門医。

人生回顧は価値のあること

回想法は米国の精神科医ロバート･バトラーが 1963 年に提唱した心理療法です。何歳になっても「行け行けドンドン」、前ばかり見てポジティブに生きている人は素晴らしいと思いますが、一方では昔を懐かしむのはごく自然なことで、決して年寄りくさいわけではありません。バトラーは人生を内的に振り返りながら、自分の人生を再確認し、もしも過去に未解決な心理的葛藤があればそれに向き合い、それを人生の中の意味あるものとして「再統合」していく**ライフレビュー（人生回顧）はとても価値のあることだ**と言っています。

ところで私たちはこの世に生まれ、成長し、老いて、死を迎えます。そして乳児期、幼児期、児童期、青年期、成人期、老年期のそれぞれのステージでいくつもの課題に直面します。それらをうまくクリアすることで、その人の人生は豊かなものになり、そして人間的な成熟にもつながるのですが、老年期の課題は「自我の統合」であるとエリクソンという有名な心理学者は言っています。まさに、回想法はその課題をクリアしていくための有効な手段になるのです。

また「自我の統合」とまでは言わないまでも、**一般的な回想が高齢者を元気づけることは既に証明されています。**北名古屋市では2002年度から介護予防事業の一つとして「回想法スクール」を始めました。これは年４回開催、１クール８回で 10 人ほどの高齢者の参加を募り、そこに市の保健師、回想法担当職員、ボランティアなどがリーダー、コ・リーダーとして加わります。初回は参加者それぞれが自己紹介を兼ねた「お国自慢」を披露し、その後はその時の参加者によって、「子供の頃の遊び」「お正月」「夏祭り」「好きだった食べ物」など自由に「お題」を決めて思い出を語ります。これまでの回想法スクール修了生は既に 500 人を越えていますが、北名古屋市の素晴らしいところは「回想法スクール」を修了した人が、自主的に「いきいき隊」というグループを組織して、継続的な活動に参加するという仕組みを作っていることです。

「いきいき隊」の活動

北名古屋市には昭和日常館と言われている歴史民俗資料館と、国の登録有形文化財に指定された「旧加藤家住宅」があり、その加藤家住宅の敷地内に日本で初めての回想法センターがあります。これらの施設が「いきいき隊」の活動の場であり、年間を通して開催されるセンター事業の支援やセンター来客者への応対をしています。また、市の児童館の行事には積極的に参加して、例えばジャガイモの収穫では芋の剥き方など児童に教え、一緒にカレーライスづくりをしたり、夏祭りでは昔のおもちゃのつくり方を子どもたちに教えたりと、文化の伝承にも一役買っています。その結果、参加した**高齢者の健康度は高まると同時に、地域内の多様な交流が始まり**、まちづくりに大いに寄与しています。

また回想法スクールに参加した人の医療費が参加前に比較して参加後では約６分の１にまで圧縮できたという調査結果も出ています。私も数年前に北名古屋市に出向き、たまたま開催されていた北名古屋市主催の「全日本製造業コマ大戦」に参加しましたが、多くの「いきいき隊」の皆さんが、その名の通りいきいきして地域の子どもさん達とコマづくりやコマ回しをしている姿を見せていただき、とても感銘を受けました。

みんなで広げよう　地域回想法

私のクリニックでは認知症高齢者を対象にしたデイケアを併設し、日ごろから回想法を取り入れた活動をしており、**回想法は認知症のリハビリテーションにとても効果的である**と実感しています。しかし回想法は認知症高齢者のリハビリテーションだけでなく、北名古屋市のように一般高齢者のいきがいづくりや健康づくり、そしてまちづくりにも極めて有効で、これを私たちは地域回想法と呼んでいます。

2019年地域回想法サミット開催

この地域回想法を宮崎の地に根付かせるために、私は我が国の回想法を主導している先生方や北名古屋市や富山県氷見市で地域回想法を実践している方々を招聘して 2014 年にシーガイアコンベンションセンターで、2019 年には宮崎市民プラザで「地域回想法サミット」という全国学会を開催しました。

宮崎市民プラザで開催した「地域回想法」（2019）

参加していただいた人々からは非常に高い評価をしていただき、本県にも回想法に取り組む施設がいくつか出てきたことは大変喜ばしいことです。しかし、まだまだ行政の関心は低く、**地域回想法の広がりはこれから**だと考えています。そのための方法を今考えているところですが、できるだけ多くの人に地域回想法を知っていただき、ともに行動を起こせればと願っています。何卒よろしくお願い申し上げます。

フレイルについて

フレイルの予防と改善のための3つの柱は「食事」「運動（身体活動）」「社会参加」です。

「食事」については4ページ、「運動（身体活動）」については5ページをご覧ください。

カラダいきいき術

宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」

フレイルって何？

「フレイル」という言葉をご存知ですか？「フレイル」とは、加齢に伴って体のさまざまな機能が低下し、自立した生活を送ってはいるものの、介護を要する「要介護」状態の一歩手前のことをいいます。

具体的には、筋肉の衰えにより、疲れやすくなったり、転倒しやすくなります。また、ストレスに対する対応能力が低下しているため、感染症や手術など、急に体へ大きなストレスがかかると、なかなか回復せず、一気に体の機能が低下して病気が重症化しやすくなったり、認知症も起こりやすくなります。

65歳以上の方は気づかないうちにフレイルになっているかもしれません。

あなたは、大丈夫ですか？
フレイルのチェックをしてみましょう。 check!

判定
1～2つ当てはまる人 → **フレイル予備群**
3つ以上当てはまる人 → **フレイル**

J-CHS 基準参照

- ☐ ペットボトルのふたが開けられなくなった
- ☐ 6か月で体重が2～3kg以上減った
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった

しかし、フレイルは早い時期に対処することで、もとの健康な状態に戻ることができます！

フレイルの予防と改善のための生活は？

フレイルの予防と改善には、日常生活できちんと食事をとり、積極的に歩いたり、人と話をしたりすることを心がけることが大切です。

人とのつながりのためには

趣味や習い事、ボランティア活動など人との交流がある人は、体を動かす機会が多く、脳も刺激されて健康的な生活になると考えられています。また、外出の機会が増えると、身体活動も増え、体を動かすことで食欲も出て夜よく眠れるようになります。人とのつながりを持つことで生活リズムが整い、健康的な生活を送ることができます。

住んでいる地域の集いの場などを活用するのも、人とのつながりを増やすのによいかもしれません。

令和２年度から75歳以上の方のフレイル健診が始まります。

2020年度より、75歳以上の後期高齢者の健診にフレイルをチェックする質問票が入ります。

健診を受けることで、早期にフレイルの状態を知り、食事や運動などを改善することで、要介護の予防や健康な状態に戻ることができます！ささいな衰えは気づきにくいものです。健診を受けることでご自分の状態を確認してみませんか？健診はお住まいの市町村で受けることができます。詳しくは、お住まいの市町村窓口にお問い合わせください。

食事について

宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」

あなたの老後は今の食事で決まる！

～フレイル予防で大切なのは適正体重を保ちつつ“体重を減らさない”こと～

１日３食しっかり食べていても体重が減ってしまうことがあります。その原因の一つは“食事のパターン化”です。例えば、朝食はいつもパンとコーヒーだけ、昼は麺料理が定番！など、しっかり食べているつもりでも、いつも決まったメニューになっていませんか？

あなたの老後を決めるかもしれない、今の食事をいろいろな食品でとることはとても重要です。

まずは１日にとれている食品の種類をチェックしてみましょう！

合言葉は「しっかり」と「いろいろ」

ほぼ毎日食べるものに○をつけましょう。○の数を数えて得点を出しましょう。 check!

まずはチェック！

❶ 肉	❻ 緑黄色野菜
❷ 魚介類	❼ 海藻類
❸ 卵	❽ いも
❹ 大豆・大豆製品	❾ 果物
❺ 牛乳・乳製品	❿ 油を使った料理
あなたの○の数は？ → 点	

出典：食品摂取の多様性得点　東京都健康長寿医療センター　熊谷修

得点が高いほど、フレイル予防に繋がると言われています。
- 0～3点 …要注意！好き嫌いなく食べましょう。
- 4～8点 …あとひと息！今の点数を1点でもUPしましょう。
- 9～10点 …素晴らしい！今の点数を維持しましょう。

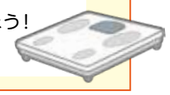
しっかり食べるコツ
- 食事を抜かない
- 毎食、肉・魚・卵・大豆製品のおかずを１つ取り入れる
- ごはん、パン、めんのいずれかは必ず食べる

※ 食欲が無い時はおかずを優先して食べましょう

いろいろ食べるコツ
- 麺料理にカットわかめや野菜、卵などをトッピングする
- 味噌汁にじゃがいも、さつまいも、里芋などを入れる
- 料理に粉チーズやとろけるチーズを使う
- おやつに果物や焼き芋等を選ぶ

食事量の過不足は、体重を測って確認を！！

少なくとも週に１回　体重を測り、体重が減っていないかを確認しましょう！
半年で２～３kg体重が減る場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



フレイル予防のための食事とレシピ

具だくさんの汁物は副菜になり、さらに塩分も控えられます！
汁物

大切なエネルギー源です。毎食、食べましょう！
主食

１日で肉と魚をほぼ１：１の割合で食べるようにしましょう！
主菜

たんぱく質がとれる副菜です！
副菜

備えておくと栄養補給に便利です！

- **ささみ・サラダチキン**
  手軽に良質なたんぱく質がとれます！（ささみは電子レンジで加熱し、冷凍しておけます！）
- **冷凍食品**
  肉だんごや餃子などを冷凍し常備しておくと、汁の具や、おかずにも使え便利です！
- **缶詰**
  いざという時におかずとしても重宝します。ただし、水煮缶でも味付け缶でも塩分が多いため、味付けは控えめにし、野菜を足して食べましょう。
- **練り物・加工品**
  魚を加工したちくわやさつまあげなどは、副菜に加えるとたんぱく質のアップに繋がります。

お惣菜とちくわの和え物 [1人分120kcal]

材料（2人分）
- お惣菜（ほうれん草の胡麻和えなど）… 2人分
- ちくわ …… 2本

■作り方■
①ちくわを、食べやすい大きさに刻む。
②市販のお惣菜に刻んだちくわを和える。

Youtube にて食事・運動の動画公開中！アクセスはこちらから

この食事で10食品群のうち7つの食品群がとれます！

鶏肉の簡単照り焼き [1人分230kcal]

材料（2人分）
- 鶏肉 …… 160g（一口大）
- 油 …… 小さじ1
- ミニトマト …… 6個
- キャベツ …… 2枚（千切り）
- ★砂糖 …… 大さじ1
- ★しょうゆ …… 大さじ1
- ★しょうがチューブ …… 2cm

■作り方■
① 一口大の鶏肉に★の調味料で下味をつけておく。
②フライパンを熱し、油をひき、①の鶏肉を入れ両面色よく焼く。

≪ワンポイントアドバイス≫
◎お肉はから揚げ用にカットしてしてあるものを利用すると、包丁を使わず調理ができます！
◎火を使わず、電子レンジで加熱し、調理することも可能です！
◎豚肉や魚の切り身でも応用できます。

宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」

人生100年時代を楽しむために

～フレイル予防で大切なのは“足腰の筋肉を減少させない”こと～

最近「ペットボトルのふたが開けられなくなった」、「疲れやすくなった」、「歩くのが遅くなった」、などこころあたりはありませんか?これは「年のせい」ではなく「フレイル」の兆候なんです。私たちの筋肉は、20歳をピークに徐々に減ってきています。元気に生活をしていても70歳代では20歳代の約４割程度に減少すると言われています。しかし、今からでも遅くはありません。「70歳からトレーニングを始めても筋肉は増えるんです」筋肉量が多いほど、病気やけがをしにくくなり、健康で長生きできることが多くの研究でわかってきました。体の７割を占める足腰の筋力トレーニングを行うと、効率的に筋肉量を増やすことができます。人生100年時代を楽しみましょう。

フレイル予防のための“運動”

運動を習慣にしよう

毎日30分程度

外出しよう

1日1回以上

身体活動量を増やそう

1日40分程度

交流しよう

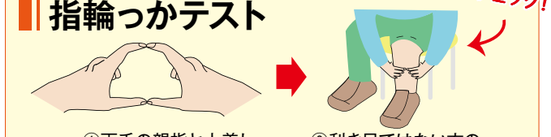
週1回以上

今からでも足腰の筋肉量は増える

筋肉量を知るためのチェック方法

指輪っかテスト

まずはチェック!



①両手の親指と人差し指で輪を作る

②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

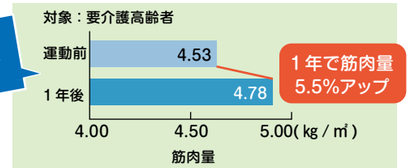
理想はコチラ

低い ← 筋肉量減少の可能性 → 高い

囲めない　ちょうど囲める　隙間ができる

Tanaka T et.:Geriatr Gerontol Int 2018: 18(2):224-232 より作成

筋肉が増えるってホント?



Yamada M.et al.：Age Ageing.40(5)：637-641,2011

転倒防止にオススメ

足腰の筋肉を増やす運動

各運動を10～15回を1セットとし、週2回を目安に行いましょう。慣れてきたら、セット数や回数を増やしていくとさらに筋肉量アップの効果が期待できます。

※安全に行うために、持病のある方は事前に必ず医師に相談しましょう。

Youtube にて食事・運動の動画公開中!アクセスはこちらから

もも上げ

（大腰筋※をきたえる）

※股関節を曲げ伸ばしする筋肉

上体はまっすぐに保つ

ももは床と平行になるまで上げる

イスの背につかまり、もも上げをする。左右交互に行う。

足の横上げ

（股関節の外側をきたえる）

足は45度くらいに上げる

つま先は前に向ける

イスの背につかまり、足を横に引き上げる。左右交互に行う。

あなたも Let's try!

宮崎県健康づくり協会の健康づくり「自転車通勤編」

健康づくりのために行っていることを紹介します。今回のテーマは「自転車通勤」です。協会の職員も数多く自転車通勤を実践しています。自転車通勤の魅力や必須アイテムなど聞いてみました。

体力がつき子どもといっぱい遊べるようになりました

渋滞がないので時間を気にしなくていいのがいいです

これからの時期紫外線対策も大事帽子とアームカバーは必須です

夜間車から目立つように反射材を付けてます

ガソリン代が浮いた分おこづかいが増えました

他にも自転車通勤はいいことがたくさん

- 有酸素運動によりがん、心臓疾患の死亡や発症のリスクが大幅ダウン。
- 体を動かすことで気分もリフレッシュ。
- 5㎞くらいまでの距離なら車よりも早い。

出典：自転車通勤導入に関する手引き　令和元年５月　自転車活用推進官民連携協議会

サンテクイズ

筋肉量をチェックする「指輪っかテスト」で計る体の場所はどこでしょう?

A 手首　B ふくらはぎ
C 太もも　D ウエスト

応募締切　令和2年7月10日(金) 当日消印有効

当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で7名の方に図書カード500円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォームまたはハガキにてご応募ください。個人情報につきましてはプレゼントの発送のみ使用いたします。

必要事項

①サンテクイズの答え
②年齢
③お名前
④郵便番号、住所
⑤サンテの感想、ご意見など

応募先　応募フォームはコチラ

〒880-0032　宮崎市霧島 1-1-2
宮崎県健康づくり協会
「サンテ宮崎」編集 係

前回のサンテクイズの答え　D. めんつゆ　でした!