



～高齢者の皆さまへ～

感染症予防といっしょに

「フレイル予防」に取り組みましょう！



現在、流行中の新型コロナウイルスは、今後も流行が続くと予測されます。喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患を持つ人は重症化しやすくなると言われています。「3密(密閉・密集・密接)」の回避、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

一方、感染を恐れるあまり、外出を控え過ぎて「生活不活発」となり、健康への影響が出るのが危惧されます。

フレイルとは…

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル(虚弱)」といいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高い状態です。

感染症を恐れて活動量を減らすと、歩くことや身の周りのことなど生活動作がしにくくなったり、疲れやすくなりフレイルが進行します。その結果、体力や抵抗力が低下し、感染症にもかかりやすく重症化もしやすい傾向となります。そこで重要なのが、フレイル予防です。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことができます。

やってみよう！フレイルチェック！

次のチェック項目で当てはまる数によって、フレイル状態かチェックできます。

- 半年で2～3キログラム以上体重が減った
- 疲れやすくなった
- 身体活動量が減った
- 歩くのが遅くなった
- 筋力(握力)が低下した

チェックしてみよう！



1～2項目当てはまる…フレイル前段階

3項目以上当てはまる…フレイル疑い

※J-CHS基準(Friedのフレイル基準)参考

《コロナ禍で高齢者が陥りやすい悪循環》



恐れから外出機会減少
活動量・運動量の低下



食欲不振・低栄養



筋力・体力低下

悪循環で「フレイル」から「要介護」へ



健康



フレイル



要介護

1月の3歳児検診

むし歯のなかった お子さん

これからもむし歯
のないきれいな歯
を保ちましょう。



2の2区
あさひ
大沼 朝陽くん



5の1区
みお
高橋 美桜ちゃん



6区
はな
安倍 羽菜ちゃん



6区
ひな
安倍 陽菜ちゃん



八雲区
はな
坂下 はなちゃん



八雲区
ひろと
大友 嘉人くん



八雲区
りょうま
白岩 凌真くん



11区
ねね
今野 ねねちゃん



11区
あいき
高橋 愛樹くん



下小塚区
かなと
平 叶翔くん



下小塚区
いろは
平 彩葉ちゃん



下郡区
ともあ
笠松 智亜くん



脇区
りらく
安住 利楽くん

広告

—— 全国の処方箋受付けます ——

〈薬の一包化いたします〉

(株)アサヒ薬局

涌谷本店 ☎0229(42)2035 FAX 0229(42)2107
南郷店 ☎0229(58)3993 FAX 0229(58)3992

広告

♪佐藤音楽教室 生徒募集

☆3歳以上のおさんは、いつでもピアノ無料体験できます。
☆レッスンをおやすみしても振替レッスンいたします。



【教室所在地】
涌谷教室 ☎42-3077
※涌谷第一小学校・福祉センター近く
古川教室 ☎22-1610
※古川第四小学校近く・ブックオフ隣

ホームページはこちら！ <http://satoongakukyousitu.blog.fc2.com/>



涌谷町国民健康保険病院ニュース

【問い合わせ先】

涌谷町国民健康保険病院 ☎43-5111 (内線102)

2月以降の診療担当について

新型コロナウイルスの影響で変更などが生じているため、詳細は涌谷町町民医療福祉センターホームページ、または問い合わせ先に確認をお願いします。

今月のドクター紹介 佐野 貴紀【内科医員・内科】

4月からお世話になっています。昨年までは東北大学病院消化器内科に勤務しておりました。消化器内科を中心に一般内科の診療を行っています。地域の皆さまの力となれるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

【院外担当】 さくらんぼこども園園医

【出身地・出身大学】 宮城県柴田町・自治医科大学



涌谷町老人保健施設の短期入所のご案内

涌谷町老人保健施設「さくらの苑」のショートステイを利用してみませんか？利用対象者は、要支援1・2、または要介護1～5の介護認定を受けた人です。

～こんな人にオススメです～ ・リハビリってどういうもの？ ・体力がなくなって転ぶのが心配だ ・長い距離を歩くのが疲れる ・車いすやつえはどういうものを使えばいいの？ ・あんまり食べなくなったけど栄養が偏ってない？ ・家族の留守中におじいさん1人で大丈夫かな？ ・介護者の仕事の都合、冠婚葬祭、介護休暇など

まずは、お気軽にご相談ください。

▶問い合わせ先 涌谷町老人保健施設 さくらの苑 ☎43-5111 (内線611)



Q. 1 コロナの影響で健康推進員のワークショップが2回延期になったようですが、その後、コロナ問題はいかがですか？

A. 1 10月は夕張市でクラスター発生があった直後でした。救急隊員7名の陽性者が出て、運んでこられた患者さんが濃厚接触者でしたので、その患者さんを診た私もPCR検査を受けました。検査の結果は患者さんも我々救急医療を担当した者も陰性でした。しかし、リスクがあるわけですので、飛行機に乗ることや他の県への移動は自粛しました。12月は全国的に感染者が増加傾向にあるため、パソコンを使ってできないか、オンライン講演の準備をしていました。しかし、涌谷町関係者に陽性者が出たことで皆さんが集まれなくなってしまいました。

夕張市はその後、感染者は出ていませんが、間接的な影響が出ています。スキー場を持つホテルが2年12月に破産宣告しました。従業員50名ほど。ある食品会社の工場も3年3月で閉鎖です。約100名が職を失います。

Q. 2 そうした中、まちづくりはどうするのですか？

A. 2 医療・福祉の中では利用者が減っていくか、スタッフが足りなくなるか、いずれにしてもバランスが悪くなります。医療政策だけでなく、経済政策、移住策、人材育成策など多面的に取り組まなければなりません。

何を大切にするか。やはり現場を担う人たちの感覚であると思います。「現場の勘」ですね。3年後、5年後に過剰になるものは何か？ 足りなくなるものは何か？ 量的な問題と合わせて、どのような質を確保するか？ 現場の議論が問われています。

前沢政次(北海道大学名誉教授、涌谷町町民医療福祉センター名誉所長)

現在、涌谷町国民健康保険病院で、毎月第3金曜日(変更の月有)に総合診療科を担当。診療は、2月19日(金)、3月19日(金)を予定。新型コロナウイルスの影響で休診の場合あり。

教えて、前沢先生！
第十三回
総合診療科と
これからの医療福祉について



子どもの頃から 食習慣・生活習慣を見直しましょう！

涌谷町の健康課題の一つ「子どもの肥満」についてお知らせします。涌谷町の子どもの体格は、肥満児の割合(下表)が昨年度よりも多く、また、全国や宮城県と比較しても肥満の割合が高い状況です。もしかするとコロナ禍で運動量が減ったり、家にいる時間が多くなり間食をする機会が増えていないでしょうか？

町内の幼稚園、保育所の園児、小中学校の児童や生徒を対象としたアンケートからは夕食後に間食をとっている割合が5割と多く、その習慣が生活リズムを乱し、肥満の原因につながります。

その他にも肥満の原因として、糖分のとりすぎや野菜不足の食習慣や運動不足などの生活習慣が原因であり、特に子どもの頃の肥満は、大人になってからの肥満に移行すると言われているので注意が必要です。家族全員で食習慣や食環境の見直しを行いましょう。

《肥満予防のポイント》

①早寝早起き朝ごはんのリズムを整える。

朝ごはんをしっかり食べることで、脳や内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。

夜遅くまでゲームをしたり、テレビやスマホを見ると、朝起きられなくなり、朝食の欠食につながります。早寝早起き朝ごはんと排便のリズムをしっかり整えましょう。

②主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

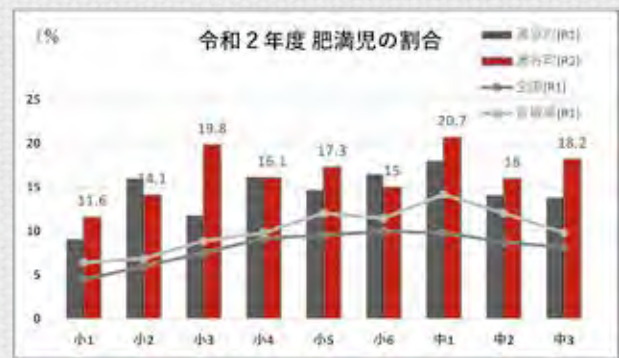
成長期の子どもにとって、栄養素をしっかり摂ることが重要になります。主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけ、ビタミンや不足しがちなカルシウム、鉄分などのミネラルを補給しましょう。また、食べ過ぎ防止のためにテレビを見るなど食事以外の動作をしながらの「ながら食べ」は早食いにつながるためやめましょう。

③夕食後の間食を控える。

夕食後に間食をすることで、消化の吸収に負担がかかり、朝食の欠食につながることや夜は活動量が少なくなるため、摂取したカロリーが脂肪として蓄えられることで、肥満につながると言われています。

《問い合わせ先》

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線510)



女

完全予約制・相談無料

性の健康相談事業について

問い合わせ先 宮城県健康推進課健康推進班第2班 ☎022-211-2624

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場のストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。

《日時》 2月20日(土) 14時～16時

《場所》 大崎市中央公民館
大崎市古川北町5丁目5番2号

《申込方法》

電話で事前に予約してください。

▶予約先 宮城県女医会女性の健康相談室
月曜日～金曜日 9時～17時
☎090-5840-1993

《その他》

仙台市に通勤・通学している人は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができますので、ご相談ください。





めざせ！受動喫煙ゼロ

かがえよう、受動喫煙対策

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線525)

令和2年4月から健康増進法が改正され、公共施設での禁煙・分煙について進んでいますが、皆さまの家庭内ではいかがでしょうか。

たばこを吸っていないのに、たばこの煙にさらされることを「受動喫煙」といいます。その受動喫煙により、がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息の重症化などが起こります。特に子どもは大人に比べ、呼吸器や中枢神経の発達が未熟であるため、受動喫煙による身体的な影響をより受けてしまいます。受動喫煙による健康被害を減らすためには、正しい受動喫煙対策が重要です。

乳幼児健診や住民健診で話を聞くと、最近は新型たばこを使用している人が増えています。従来の紙たばこに比べてにおいは少ないですが、タールやニコチンなどの有害成分は紙たばこと同様に含まれています。

換気扇の下や自動車の窓を開けての喫煙は、煙の一部が部屋や車内に流れていくので受動喫煙対策としては不十分です。また、空気清浄機はたばこの有害成分を除去できません。最も効果的な対策は禁煙です。自分や家族の健康のため、受動喫煙対策・禁煙について考えてみませんか。

間違った対策			望ましい対策
換気扇の下で吸う	空気清浄機のそばで吸う	車の窓を開けて吸う	禁煙



メタボ改善や生活習慣病予防に向けて

わくや元気アップ教室の参加者を募集します

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111 (内線510)

わくや元気アップ教室では、メタボの改善、生活習慣病予防、健康づくりのための「得する健康情報」を紹介しています。健康運動指導士や栄養士などのサポートを受けながら自分の体のことを一緒に考えてみませんか。

なお、今般の新型コロナウイルス感染症の全国的な蔓延を受け、感染症予防対策として、マスク着用で参加してください。感染症の状況で、予定が変更となる場合があります。ご了承ください。

《日 時》 2月15日(月)9時30分～11時30分
 《場 所》 町民医療福祉センター研修ホール
 《内 容》

- ▶講話：「コレステロールと健康」
栄養士による講話です。
- ▶運動：「体感トレーニングで腰痛予防」
健康運動指導士による運動指導です。

《対 象》 町民ならどなたでも(定員40人)
 《持参物》 筆記用具、飲み物(水分補給用)、
 タオル、動きやすい服装と靴

《申込方法》
健康課健康づくり班に電話でお申し込みください。

浦谷中学校美術科美術部展～2月展～



浦谷中学校美術部で制作した作品や美術科の課題制作などを展示しますので、ぜひご来場ください。

▶日時 2月15日(月)～27日(土) (毎週水曜日休館)
9時30分～16時30分(最終日は12時まで)

▶場所 くがね創庫

▶入場料 無料

▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6066

浦谷公民館図書室

今月おすすめの1冊

《一般書》

風が強く吹いている 著 三浦しをん

箱根駅伝を走りたい—そんな主人公の想いが、天才ランナーと出会って動き出す。

自分の限界に挑戦し、ゴールを目指して襷を繋ぐことで、仲間と繋がっていく…

純度100%の疾走青春小説。

《児童書》

つみきのいえ 絵 加藤久仁生 文 平田研也

水が増える度に、つみきのように家につみあげながら暮らすおじいさん。

彼には、この土地を離れられないわけがありました。落とし物を探しに海にもぐったおじいさんが見たものは…。

《新刊紹介》

●日本一やさしい本格的パン作りの教科書

著 松尾美香

●お医者さんが薦める免疫力をあげるレシピ

著 大塚亮

●たかが殺人じゃないか

著 辻真先

●モノが私を助けてくれる

著 本田さおり

●ねぐせのしくみ

著 ヨシタケシンスケ

●きかいのしくみ図鑑

著 小峯龍男

▶問い合わせ先 浦谷公民館図書室 ☎25-5501

広告

【アルバイト募集】

- ・販売員 (遊園地内での玩具の販売)
- ・年齢不問(15歳～)・3月末から週1～2日勤務
- ・男女数名・時給1000円～
- ・現在働いていない方、土日祝日が空いている方、主婦の方、農家の方 他

●問い合わせ先 古川総合サービス 浅野
☎090-8927-4166

連載—浦谷の歴史・文化をたずねて— 八十三、杵と臼

今年の正月の餅はどこで用意しましたか。この頃、民家の庭先で、家族が総出で餅を搗く風景も見られなくなりました。餅搗きの主役「臼」と「杵」の歴史と民俗を振り返ります。

日本の臼と杵は、今から約二千年前の弥生時代から使用されました。餅を搗くだけでなく、米、麦、粟、稗、蕎麦など穀物の脱穀、精白、製粉に、さらに、栗、榎など木の木の脱皮・脱渋・粉碎にも使われました。日々の糧である穀物の加工に重要な役割を果たし、臼と杵は家を象徴するもので、冠婚葬祭にも役目がありました。

葬儀では出棺のときに空白を搗きます。故人の、この世の家からの永遠の別れを意味し、日常で空白を搗くことは縁起が悪く、禁忌でした。結婚式では餅を搗きます。嫁ぎ先の家の土間に臼を二つ並び、花嫁が家に入るのを邪魔しました。重い臼を退け、困難を乗り越えて婚家に入るとの意味か、結婚を象徴する儀式でした。

何れも、家族の構成員の変化に、その重い役目を果たしました。従って、臼・杵を粗末に扱うことはなく、お正月には注

連縄を付け、餅、酒と桶に入れた若水を供えました。大きな役目は「臼伏せ」で作試をしたことです。土間に藁を敷き、杵を乗せて白米を入れ、その上に丸餅を置き、臼を被せます。翌朝、餅に米に付いた米粒で稲作の豊・凶作の作試をしました。家によっては餅を三つ置き、早生・中生・晩生の作柄を占いました。日々、大切に取り扱い、雨に曝したり、上に物を置く事はせず、伏せて置きました。古く使用に耐えなくとも、野に捨てたり、燃すことはなく、等分に割り、家中のかまどで燃すか、一族で分けました。神の宿る、聖なる道具と意識されました。

臼と杵は神の木とされる「樺」で、杵の柄は「朴の木」で造られました。昭和時代まで、浦谷町内にも白屋さんが開業し、職人が各家庭の注文に応じ、臼一つごとに手彫りしていました。



《写真説明》主夫婦・子夫婦・孫の三代で餅を搗く。令和二年師走。浦谷町花勝山・佐藤家。

(文化財保護委員 伊藤源治)

戸籍の窓

12月1日～31日届出分

(行政区順 敬称略)

誕生おめでとう

(男の子2人/女の子2人)

お悔やみ申し上げます

(男性11人/女性7人)

あかちゃん	行政区
鈴木 創太	3 区
三塚 暁南	5 の 1 区
富田 結生	八 雲 区
佐藤 杏寿	城 山 区

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
佐藤 春一	89	3 区	瀬川 勇	88	9 の 3 区
甲田 千代子	99	3 区	後藤 要吉	90	八 雲 区
泉澤 マサ子	97	3 区	佐藤 芳雄	83	城 山 区
相澤 政希	79	4 区	百々 フミ子	88	長 根 区
及川 道子	87	5 の 2 区	山田 恭子	88	太 田 区
小野寺 千代江	82	5 の 2 区	村上 正美	82	太 田 区
鎌田 源太郎	80	6 区	門田 民夫	76	吉 住 区
佐々木 祐二	54	6 区	佐々木 徳之進	92	吉 住 区
菊地 吉夫	85	9 の 3 区	伊藤 キヨミ	91	大 谷 地区

町民生活課総合窓口班で掲載希望の有無について確認をとり、希望された人のみ掲載しています。

涌谷町の人口

12月31日現在()内は前月比

人口と世帯			令和2年12月の動き	
人口計	15,548人	(-23人)	出生 4人	死亡 25人
男性	7,618人	(-18人)	転入 26人	転出 28人
女性	7,930人	(-5人)	令和2年の出生および死亡	
世帯数	6,005世帯	(-3世帯)	出生 62人	死亡 258人

休日診療当番医

日程	医療機関名	電話番号	日程	医療機関名	電話番号
2月7日(日)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230	2月21日(日)	宮野内科医院(涌谷町)	☎43-5031
2月11日(木)	わくや整形外科(涌谷町)	☎43-5553	2月23日(火)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333
2月14日(日)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111	2月28日(日)	美里町立南郷病院(美里町)	☎58-1234

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、発熱している場合は、一度電話連絡の上、病院を受診するよう、お願いします。受診の際には保険証を持参してください。診療時間は9時～17時30分です。当番医は変更になる場合があります。

子どもの救急医療情報

石巻市夜間急患センター	電話番号	0225-94-5111
	夜間診療時間	月～金：19時～22時
		土曜：18時～翌朝7時 日曜日・祝日：18時～翌朝6時(翌日が祝日の場合は翌朝7時まで)
宮城県子ども夜間安心コール 夜間の子どもの急な発熱・急なケガのときの電話相談です。診療は行いません。	電話番号	プッシュ回線の固定電話・携帯電話から：#8000
		プッシュ回線以外の固定電話・PHSから：022-212-9390
	相談時間	毎日午後7時から翌朝8時まで



黄^{おう}金^{こん}人^{びん}

佐藤^{さとう}英生^{ひでお}さん

新町裏珈琲^{しんまちうらこいひ} 店主



自分を育んだ地の名を掲げ

アルプスアルパイン株式会社涌谷工場の東側の路地裏に、令和2年11月に、コーヒー豆の焙煎工房が誕生しました。その名は、新町裏珈琲。

その焙煎工房のオーナーが、佐藤英生さんです。幼少期から高等学校を卒業するまで、涌谷町で過ごしました。コーヒーに目覚めたのは涌谷町で過ごした思春期の高校生時代。「当時、テレビ放送されていた『探偵物語』で、松田優作が演じていた探偵・工藤俊作が、おいしいコーヒーを淹れようと毎回実験を繰り返す姿を見て、関心を持つようになりました。高校生だったので、サイフォンやコーヒーマイルなど、はじめは淹れ方に凝りました。

た。そのコーヒーを、高校の文化祭の模擬店で提供したりもしました。そういった活動をとおして出た結論は、美味しいコーヒーは、原材料となる生豆の選定と、鮮度の良い焙煎豆であること。

また、コーヒーは人と人をつなぐ魅力的な飲み物と考えます。高校卒業後に勤務していた当時には、自分だけではなく、同年代の人と飲みながらコミュニケーションを深めるなどの楽しみも覚えていきました。40代後半で大病を患い、自分の生き方を模索していたときには、コーヒーを中心に、自家焙煎のコーヒー店の店主とコーヒーの可能性について話をしたり、起業家や起業支援をする人たちと話をするなど、人のつながりの幅が広がっていききました。

好きなことを仕事にしようとは本格的に考え始めた50代前半。まずは実家に焙煎機を設置し、独学で2年ほど実験を繰り返しつつ、当時の同僚に飲んでもらうことで、コーヒー豆選びと焙煎方法を研さんしていききました。

そういった中、知り合ったデザイナーと一級建築士と、「父親が50年前に建てた倉庫をリノベーションしてみようよ」という話になり、3人のさまざまな視点で、共同作業を行っていききました。

また、共に作業をした大学生が、焙煎小屋の横に、近所の人やお客さまがくつろげる「和みの場」をデザインしてくれました。構想から約1年、令和2年11月に念願の焙煎小屋が完成。「幼少期から思春期の自分を形成してくれた大切な場

所であり、自分の一部とも言える場所の名前を屋号に取り入れました」。

完成した焙煎所では、対面での販売を大切にし、注文を受けてから10種類のコーヒー豆を5段階に分けて焙煎し、お客さまの好みに合ったものを新鮮な状態で提供しています。「コロナのせいで人が集まりにくい現状ですが、和みの場として、近所の皆さんがコーヒーを飲みながら一息ついたり、コーヒーの焙煎や文化を楽しいと思ってくれるような若者が生まれる場になれば幸いです」と自分自身も自然体で楽しむことができる夢を抱きながら、家族やお客さま、支えてくれる仲間などの大切なつながりをコーヒーを介して育んでいくことを今後の仕事として捉えています。



広報わくや

令和3年2月1日

通算787号

【編集・発行】

涌谷町 企画財政課

企画班

〒987-0192

宮城県遠田郡涌谷町字新町裏153番地2

TEL 0229-43-2112

FAX 0229-43-2693

E-mail gr-kikaku@town.wakuyaminyagi.jp

U R L http://www.town.wakuyaminyagi.jp

【印刷】

株式会社印刷所