



認知症予防

スクエアステップ



笑

いはじけたわいが家企画

3月に開催した

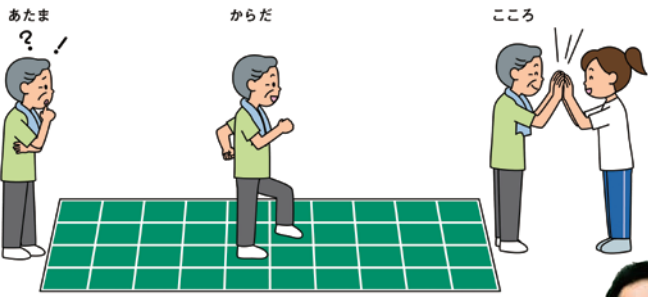
わいが家企画

「歩く脳トレ笑える楽しいスクエアステップ」は、2会場で計30名近くの方が参加されました。最初は緊張の表情を浮かべていた方も、後半は笑いはじける楽しい雰囲気です。1時間はあっという間に過ぎました。

スクエアステップはもともとと転倒予防の運動として作られ、その後の認知症予防にも効果的との研究結果が出されました。まさに転倒予防・認知機能向上・体力づくりの3拍子揃った運動と言えるでしょう。

今回は自宅でも出来るような足運びでできる脳トレを紹介します。まずは初級編から挑戦してみてください。

フィットネスレインボー
トレーナー 木村 正史



3拍子ステップは下の写真番号で①②③⇒②①④の順で足踏みをします。



4拍子ステップ



◎中級編 ①

初級編と同じように足踏みをします。4と8を数える時に手をたたき足踏みを続けてみましょう。

◎中級編 ②

慣れてきたら、2と4と7を数える時に手をたたき足踏みを続けてみましょう。



4拍子ステップ



◎初級編

1～8まで声を出して数えながら4拍子のリズムで足踏みをします。

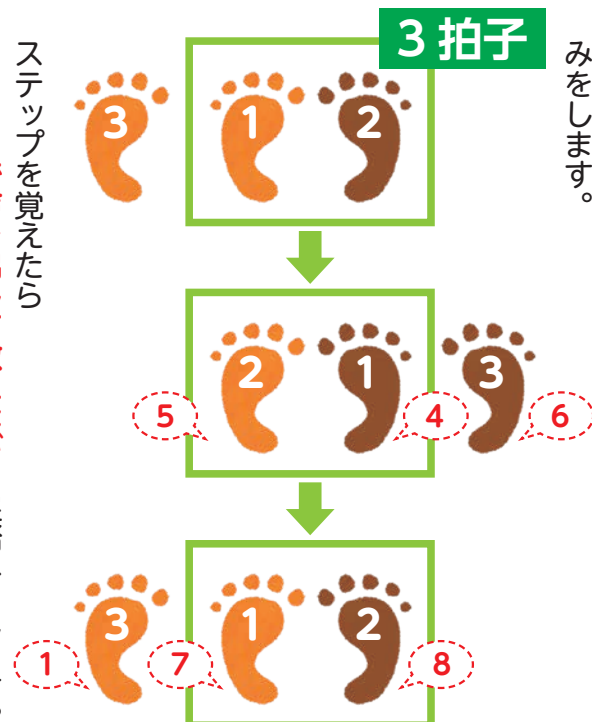
3拍子ステップ



◎上級編 ①

まずは3拍子のステップを覚えましょう。

左の図のように
左▼右▼左 右▼左▼右 左▼右▼左
の順に足踏みをします。



◎上級編 ②

上級編①と同じように足踏みをします。4と8を数える時に手をたたき足踏みを続けてみましょう。

◎上級編 ③

慣れてきたら、2と4と7を数える時に手をたたき足踏みを続けてみましょう。



1、2、3～
ゆっくりでも大丈夫です♪



運動前は準備運動をしてから行いましょう。痛みがある時は無理しないようにご注意ください。



数を数えながら足を動かしたり、腕の動きを加えながら、マットの枠の中を歩く脳トレは簡単そうでは実は難しいようです。是非、自宅でスクエアステップにチャレンジしてみてください。自然と笑ってしまうかもしれません。





まちなか散策記

長岡のまちなかを歩いてみました！

長岡市のホームページに掲載されている「毎日歩く楽しく歩くウォーキングマップ」をご存知ですか？ 市内各所のおすすめコースが掲載されており、今回その中から、長岡駅周辺の、**アオーレ**で**あるこれ！**コースを歩いてみました。

・距離2.1km ・時間50分
・歩数約3350歩のコースです。
良く知っている長岡のまちですが、地図を片手に歩いてみるとなかなか楽しいひとときでした。
出発は長岡駅。大手スカイデッキからアオーレ長岡へ。



大手スカイデッキ

しゅっぱーつ！

アオーレ長岡のテラスには、たくさんの花で装飾されたAOREの文字オブジェがありました。色鮮やかで、生花？造花？と言いつつ近寄ってみると、通りすがりの女性から「これって生花なの？」と声をかけられました。気になるポイントが一緒だったようです。1周185mアオーレ長岡のテラスをぐるっと周り、エスカレーターで1階ソトドマに降りると…。正面道路の中央分離帯に火焰型土器のオブジェが見えまし

長岡駅前
正三尺
五打湯橋



た。車でさつと横を通るだけでは、大きさはわからないものですね。そこから、大手大橋方向に進むと、所々に彫刻がありました。これも普段じっくり見ることがありませんでしたが、土台にはきちんと作品名が掘ってありました。彫刻は全部で6か所（●印）。「風」の彫刻には足元にワンちゃんが見えます。ぜひワンちゃんの表情を見てほしいです。

途中「やさしい1袋100円」と書かれた無人の野菜販売所があり、キャベツとなめこを購入。出発地点から一番離れているまいまい姫でUターン！その前に、写真を撮ろうと裏側に回り込むと、そこにも大きいかわつむり。何年も長岡に住んでいながら初めてその存在を知りました。

出発からゴールまでは約1時間、歩数は3838歩で、ほぼマップと同じでしたが、知っているまちでも、誰かと一緒に話しながら歩くのって、新しい発見もあり、とっても楽しくあつという間の1時間でした。

アオーレであるこれ！コース、ぜひ皆さんも、挑戦してみてくださいいかがでしょうか

アオーレであるこれ！コース



今月のすこやかコラム



今回は《佐藤常務》です

新型コロナウイルス感染拡大防止で、休日を「ステイホーム」で過ごす生活が続いた1年間で、せつかく(?)なので、今まで関心がなかった「DVD映画鑑賞」「YouTube視聴」「ガーデニング」に挑戦しました。始めてみると楽しくなり、これはこれで人生が豊かになった気がします。

でもやはり人と話をするこの醍醐味に勝るものは無い……と実感した1年でもありました。兼ねなく大口を開け大声で話し、笑いあえる日が来た時に、足腰・頭・耳・目など、自分自身のいろんな部分が元気であられるように、今できる小さなことを地道に楽しみながら過ごしてます。

フレイル予防運動

やってみよう脳トレ！「マルチタスクトレーニング」

●マルチタスクトレーニングとは

「運動＋頭を使う」といった複数の動作を取り入れた動きは、**軽度認知障害がある高齢者の記憶力の改善に効果的**といわれています。

「グーチョキパー＋指折り」体操

①足の動き

閉じて「グー」、片足を伸ばして「チョキ」、広げて「パー」と動かす

②手の動き……親指から折って小指から広げる

③①と②の動作を同時に10回繰り返す。その際「グー」「チョキ」「パー」と声を出しながら行います。



★この要領で5、6、7……と続け、10回繰り返しましょう

★慣れてきたら**難易度アップ！**

・動作の間に手拍子を入れる ・20まで数える など

楽しく効果的に体を動かしたい方

フィットネスレインボー運動教室では、筋肉トレーニングやストレッチ、自宅でも出来る楽しい運動も紹介しています。興味がある方は気軽にお電話下さい。



資料請求・問い合わせ

フィットネスレインボー運動教室
☎ 0258-39-2882

今月は栄養士のレシピを紹介します

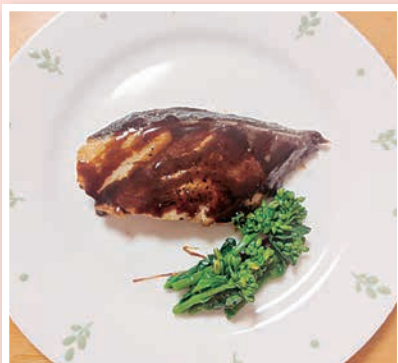
今月の
レシピ

ブリのイタリア風照り焼き

材 料 (2人分)

- ブリ切身……90g×2切
- 食塩………3g
(2.5ccの計量スプーンすりきり1杯)
- こしょう………適量
- 小麦(薄力)粉…9g(大さじ1杯)
- オリーブ油……6g(大さじ1/2杯)
- バルサミコ酢……30g(大さじ2杯)

バルサミコ(イタリア語) = 「芳香がある」
独特の香りとうまみがあります。



作り方

- ①ブリに塩を振って10分くらい置く
- ②表面に出た水分をペーパータオルでふき取る
- ③こしょうをふる(量はお好みで)
- ④小麦粉を全体に薄くまぶし、余分な粉は落とす
- ⑤フライパンにオリーブ油をひき、中火でブリの表面を焼く
- ⑥色よく焼き目が付いたら裏返す
- ⑦両面が焼けたらバルサミコ酢をフライパンにジュッと入れる
(フライパンの空いたスペースでソースを作るイメージで)
- ⑧蓋をして余熱でブリの中まで火を通す
- ⑨ブリを盛り付け、フライパンに残ったソースを上にかけて完成
(写真はアスパラ菜を添えています)

ポイント

- ★バルサミコ酢は黒っぽい色なので、⑦では魚にかからないようにして、盛り付け時にソースとしてかけるときれいに仕上がります。
- ★酸味が少なく甘みが強いお酢なので、ソースは写真の量だとけっこう甘め、甘いのが苦手な方はソースを少なめに。

栄養価 (1切分)

エネルギー 274kcal タンパク質 19.4g 食塩分 1.6g



5月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療科目

羽賀先生	内科・消化器内科	星野先生	内科・循環器内科
勝山先生	内科・外科	本田先生	内科・呼吸器内科
片山先生	内科・泌尿器科		

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～12:00	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
15:00 ～17:30 (火曜、水曜、 木曜17:00 まで)	羽賀 片山 本田	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第3・5週 羽賀…第1・2・3・4週
		17:00まで					

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～12:00	星野 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	9:00～ 星野 ★岡島	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
15:00 ～17:30 (火曜、水曜、 木曜17:00 まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診療 岡島…5/15(土)
		17:00まで					

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45 ～12:00	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、乳 児健診はweb予約もで きます。
13:45 ～15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
16:00 ～17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	井埜	

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～11:00	一般外来（急性）※土曜日は 8:30 ～ 10:30					
11:00 ～12:00	慢性外来・予防接種（1 歳以上）※土曜日は 10:30 ～					
13:45 ～15:00	1歳未満の予防接種・健診	休診	1歳未満の予防接種・健診		休診	
15:00 ～16:00	慢性外来・1歳以上予防接種		慢性外来・1歳以上予防接種			
16:00 ～17:30	一般外来（急性）		一般外来（急性）			
お知らせ	●診察医 *吉川（月～土） *本間（金） 5月7日・28日（午前・午後） web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 web問診できます 一般診療 発達外来、アレルギー外来は 予約制（電話のみ）					

■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ～12:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 5/11・25(火) ★菊池医師の診療日 毎週木曜及び 5/10・24(月) ★四日医師の診療日 5/7・21(金) 5/1・8・22(土) ★赤柴医師の診療日 5/15(土)
13:30 ～18:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	
			18:00			17:00	

⑨新型コロナウイルス感染拡大防止のため診療体制が変更となる場合があります

医療・福祉のページ

アナフィラキシーとワクチン

生協かんだ診療所 所長 星野 智

新型コロナウイルスに対するワクチン接種がはじまっていますが、報道など聞くとワクチンは怖いものと印象を受ける方も多いのではないのでしょうか。日本は安全性を第一としているがゆえの情報過多となっているように思えます。今回は不安のものとひとつ、「アナフィラキシー」の説明をします。アレルギーや副反応、有害事象とはどう違うのでしょうか。

まず「有害事象」。これはワクチンを打ったあとに



こともそうです。でもそれがワクチンのせいかどうかは、その人だけでなく次々と多くの人が咬まれたとな

ってわかることです。今はそれに近い感じでワクチン接種後におこる小さな事象も報告を集め安全性を検証しているのです。有害事象の中でワクチンと因果関係のある身体反応を「副反応」といいます。針を刺した部位の痛み、腫れ、だるさ、頭痛などですが、なかでもワクチンへのアレルギーが原因で急激におこる全身症状を「アナフィラキシー」といいます。重いアレルギー反応と言われていますが、症状はじんましんといった軽症から、血圧低下や意識障害をおこす重症の「アナフィラキシーショック」まで幅広



くあります。しかしコロナワクチンの国内での報告ではほとんどが軽症のアナフィラキシーであり、ショックになったのは海外データでも100万回につき5例と極めて少ないものです。むしろ蜂に刺されたあとおこるアナフィラキシーショックは1000人につき4人もありますから、初夏の巣作りしてる蜂の方がほとんど危険と思えます。知っていただきたい事は、アナフィラキシーショックはワクチン接種後30分以内におこりかつ確実な治療法があるので、万一(というか20万分の1)そうなったとしても医師のいる施設内なので適切な治療で回復するという事です。新型コロナウイルスの有効性は極めて高く、なるべく多くの方に接種していただきコロナ禍が終息することを切に願っています。

理事会報告

2020年度第10回理事会
〈開催日時〉2021年4月14日(水)
午後6時30分～午後7時15分

◆報告事項

- 1 2月の事業・経営状況の報告、3月の概況
- 2 ぐらいいいき支援室報告
- 3 委員会報告
- 4 かんだ診療リハ キャンパス 送迎車両入替について
- 5 小規模多機能フラット新町 送迎車両入替について
- 6 ながおか生協診療所 屋上キュービクル(高圧受電設備)修繕について
- 7 2021年度自動車保険更新について
- 8 フラット高町及び高町わいが家 トイレ排水管接続工事について
- 9 デイサービスささづえ庵 送迎車両入替について

◆協議事項

- 10 小規模多機能フラット高町 特殊浴槽入替について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

