

いきいき介護予防

コロナフレイルに注意!!

新型コロナウイルス感染症予防のため、家の中にもついているうちに、気づけば歩けなくなったり、食べられなくなったり……。そんな心当たりはありますか。

年齢を重ねるとともに筋力や体力、活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。感染予防は大切ですが、活動を自粛し過ぎて家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人と話さないため滑舌も悪くなってしまう。こうして心身がどんどん虚弱になってしまふのが「コロナフレイル」です。

コロナフレイルにならないために
 ●家の中でもこまめに動く
 ●「密」を避けて散歩や買い物に出かける

●規則正しく1日3食食事を取る
 ●栄養バランスに気をつけて、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)をしっかり取る

●嘔むことを意識して、念入りに食後の口のお手入れをする

●電話やメールを使って人とコミュニケーションを取る

ウォーキングがおすすめ

お気に入りの散歩ルートを秋風を感じながら歩いてみませんか。

●少人数で歩く
 ●ときは距離を保つ



って楽しく歩きましょう。余裕のある人は、早歩きをして負荷をかけたたり、家でスクワットや片足立ちといったトレーニングをしたりすると筋肉を鍛えることができます。

介護予防・健康ポイント事業実施中

「SDGs 未来都市自治体モデル事業」として「富田林市介護予防・健康ポイント事業」を実施しています。市から貸し出す活動量計(一万歩計)を持ってウォーキングをし、市内23カ所の商店などに設置している活動量計リーダーにタッチすると歩数に応じてポイントが貯まります。

また、市役所などに設置している体組成計で定期的に体組成を測定して運動の効果を実感し、さらに健康イベントに参加することで楽しく元気を維持することができます。

この事業は、今年から本格実施しましたが、来年度以降も継続する予定です。参加者の追加募集については、今後、広報誌や市ウェブサイトなどでお知らせします。

高齡介護課(内線183)

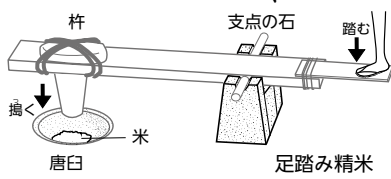
わたしのまちの文化財

富田林寺内町を代表する町家に旧杉山家住宅(重要文化財)があります。

この旧杉山家住宅の西側塀沿いに、石造りのあるものが置かれています(下図参照)。



何気なく置かれています。これは江戸時代に使われていた精米機(唐臼)の一部です(下図参照)。この精米機は、シーソーの様な形をしていて、写真の石はちょうど支点になります。全体の形は凹型になっていて、2つの山の上にある溝は、シーソーの軸受けになります。



シーソーは、凹型に大きく窪んだ所に設置し、足で踏んで上下させることにより、臼に入った米を搗いて、お米を精米します。この使い方が、足踏み精米と呼ばれています。

この足踏み精米機は農家などでも使用していましたが、活躍したのは

酒造りの時です。日本酒を造るには大量のお米を精米する必要がある、酒蔵では足踏み精米機をブラリと並べて一度に大量のお米を精米していました。

ここで写真の石と杉山家の繋がりが見えてきました。杉山家は、酒造業によって栄えたと言われています。杉山家に伝わる江戸時代の屋敷の見取り図を見ると、敷地の一角には酒の仕込み蔵などと共に米搗場が設けられていたことが分かります。

現在の杉山家住宅ではこれ以外にも酒造りで使われたと考えられる臼(左図参照)や、舂穀すりに使用した臼を庭石に再利用しています。同様に、富田林寺内町の町中でもこれらの石を目にすることができ、ぜひ探してみてください。

現在、富田林寺内町では日本酒の醸造は行われていませんが、酒造りで栄えた往時の寺内町に思いをはせてみませんか。

文化財課(内線432)

