

見 る 知 る

じぶんの「まち」を

ミルシル



『良い循環』を 地域につくりたい

-プロフィール-

齋藤 勇次 (さいとう ゆうじ) さん。

1946年生まれ。趣味はゴルフ。

令和6年2月に瓢箪愛好会の展覧会開催決定。

『ひょうたんアート作品展』2/10(土)~2/24(土)

町歴史民俗資料館 ※問合せ：町生涯学習課

瓢箪愛好会の会長さん、小学校の地域コンシェルジュ、高根沢ごま組合の組合長さん等々、地域の中でたくさんの顔を持っているのは、齋藤勇次さん。桑窪地区で農業を営んでいます。色々な会の代表を務める齋藤さんに、地域活動の源をお聞きしました。

奥が深い、瓢箪細工

瓢箪（ひょうたん）というのは昔から農家ではよく作られてきた作物で、うちにも瓢箪棚はあったんですよ。でも瓢箪細工を作るようになったのは、公民館講座で加工の仕方を習ってからです。講座の仲間と瓢箪愛好会を作って、もう17年になりますか。今では町内から10名、南は小山、北は那須塩原など町外からも参加する人がいて、22名の会員がいます。2か月毎に元気あっぷ村の情報館の部屋を借りて研修会をしているのですが、皆で集まってワイワイと加工法や瓢箪育成の話などをして、良い情報交換の場になっていますね。瓢箪細工にはね、同じものは2つと無いんですよ。育成から加工までを自分でやって、世界に一つだけの作品が出来上がると、それはもう達成感が大きいですね。地域コンシェルジュとして、町内のいくつかの小学校で理科の学習用に瓢箪の育成を手伝っているのですが、観察して終わりではもったいないので、せっかくなら図工の時間に加工してみてもどうかと提案しています。小学生が作った作品は、愛好会が主催する展覧会に出品してもらおうんですよ。



周囲の支えがあつてこそ

ごま組合の会長はね、たまたま、私が一番年上だということで引き受けることになったんですよ（笑）。国産のゴマって、全体の0.1%しか作られていないんです。桑窪地区は開田地帯が多いんですけど、休耕地が増えていましてね、その空いた土地で何か作物を作れないかと探していたところ、佐野市の株式会社波里（なみさと）とご縁がつながって契約栽培することになったんです。桑窪の農家8軒から始まったごま組合も、8年間で町内外19軒に増えました。『産業人たるの本分に徹し、社会生活の改善と向上を図り、世界文化の進展に寄与せんことを期す』これは私が勤めていた会社の理念なのですが、当時は毎朝、始業時間になると従業員皆で唱えていたので、今でもすらすら出てきますよ。私自身は兼業で農家もしていましたから、農業人として世の中の食生活の改善に役立てたら良いなと考えてやってきました。色々な会で代表にはなっているけれど、実はお人好しで頼まれると断れないだけなんです（笑）。実際には周りの皆が支えてくれるので、代表になっても何とかなるんです。だから、自分にできることであれば、やってみようと思えるんです。

元気の秘訣



趣味にも仕事にも、仲間をつくろう。
楽しさや、やりがいを分かち合える！



暮らしに農作業、庭仕事を取り入れよう。
自然と身体を動かせる！無理はしないでね。

NEWS フレイルは改善できる!!

放置すると危険！要介護リスク2倍に

ここ数年でよく聞くようになった「フレイル」という言葉。皆さんも色々な場面で耳にするのではないのでしょうか。フレイルは「虚弱」のことで、介護が必要なほどではないけれど、身体に不調があったり心の元気がなかったりといった要介護と健康の中間の状態を指しています。フレイルは体重が減ったり筋力が衰えたりするような身体的な変化だけでなく、気力が湧かないなど精神的な変化や社会的なものも含まれるのです。

フレイル簡単チェック

- ✓ 3個以上チェックがつくとフレイル
- ✓ 1~2個のチェックがつくとフレイル予備軍

6カ月で2kg以上体重が減った	
握力が男性28kg未満、女性18kg未満	
わけもなく疲れたような感じがする	
歩行速度が毎秒1m未満	
軽い運動をする頻度が週1回未満	



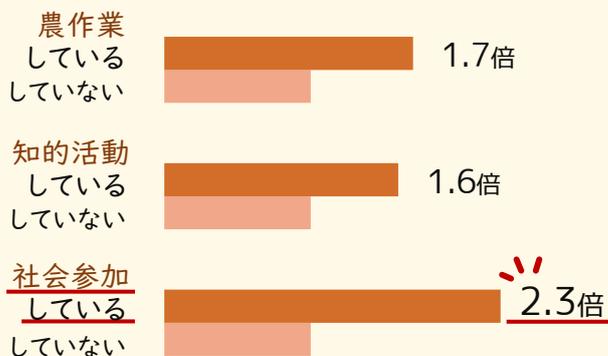
東京都健康長寿医療センターの研究※1によると、健康な人と比べてフレイル予備軍の人は1.4倍、フレイルの人は2.1倍も要介護状態になりやすいことがわかっています。ここでポイントとなるのが、“フレイルは改善できる”という点です。フレイル状態やその予備軍になってしまっても、ある行動で健康な状態に戻ることができるのです。

フレイルを改善させる行動とは？

フレイルを改善するためのプログラムとして介護保険事業などでよく行われているのは、3~6ヵ月程度で集中的に運動や栄養改善を行う短期講座です。検診などでフレイルやフレイル予備軍に該当する人を探し、短期集中講座を受けてもらうのです。

一方で、東京都健康長寿医療センターは、日常生活の中でどのような行動がフレイル改善に役立つのかを調べる研究を行いました※2。農作業、買い物、運動、食事、知的活動、社会参加、喫煙の7種類の日常的な行動のうち、特に農作業は1.7倍、知的活動は1.6倍、社会参加は2.3倍もフレイル状態から健康な状態へと改善しやすいことがわかりました。

フレイルの改善しやすさ



農作業は適度に身体を動かすことができ、本や雑誌を読むなどの知的活動は脳への刺激になります。そして、地域活動やサロンなどで社会参加することで人とのつながりができ、社会の中で自分の役割を持つことができます。フレイルとなり心身の衰えを感じてくるとそれまで行っていた日常的な行動も控えるようになったり、やめてしまったりすることもあるでしょう。しかし、社会参加の機会をできるだけ継続していくことが、フレイル改善につながっていくのです。

※1 北村明彦ほか.高齢者の自立喪失に及ぼす生活習慣病、機能的健康の関連因子の影響.草津町研究.日本公衆衛生雑誌.2020:67(2):134-145

※2 北村明彦ほか.自立した地域在住の高齢者における健康的な生活習慣とフレイル状態の推移.養父コホート研究.Maturitas.2020:136:54-59

