

あすなろ倶楽部

ダンスで地域貢献

荒川 麗子さん
あらかわ れいこ

輝くひとたち ~いきいき元気青森県~

内閣府「エイジレス章」とは、年齢にとらわれず、自らの責任と能力において自由でいきいきとした生活を送ることを実践している高齢者を表彰するものである。

今回は、レクリエーションダンス教室で40年以上に渡り講師を務め、現在も地域の高齢者や障がい者へダンスの指導を続ける荒川麗子さんにダンスの魅力ややりがいについて取材した。



平成 27 年度内閣府「エイジレス章」受章
荒川 麗子さん（野辺地町）83 歳

長年続けている ダンスの指導

子どもの頃から踊るのが好きだった荒川さん。学生時代は、地元野辺地出身の舞踊家、故江口隆哉・乙矢兄弟に憧れ、ダンスにのめり込んだ。昭和52年、青森県で開催された「あすなろ国体」において、1、500名による集団演技に参加。その中で、野辺地町100名のリーダーとして仲間をまとめ上げ、素晴らしい集団演技を発表した。

国体がきっかけでレクリエーションダンス教室の講師を依頼され、40年以上にわたり野辺地中央公民館、馬門公民館で指導を続け、指導人数は延べ1、300人。

レクリエーションダンスサークル「あすなろレディース」は、地域行事には欠かす事なく参加し、時や場所を選ばず意欲的に参加し、シニアのパワーを発信し続けている。

大好きな踊りで 健康づくり

高齢者、障がい者のダンス指導を継続し、健康づくり、生きがいづくりをサポートしたいと考えている荒川さん。ダンスを通して県内各地の方々や、施設訪問でたくさんの人に出会えることにやりがいを感じている。生徒からの「友達ができてうれしい」、「仕事以外に楽しみがある」などの声も励みになる。



平成27年野辺地町で贈呈式が行われた時の様子。
左：野辺地町長 中谷純逸氏（当時）、中央：エイジレス章書状を手にする荒川さん、右：青森県長寿社会振興センター佐々木所長（当時）

目次

令和3年
冬
Vol.118

輝くひとたち〜いきいき元気青森県〜 1
 アクティブシニアコーナー 3
 仲間づくりCafé 5
 青森県現代史〜身近な生活の中から〜 7
 あおもりの伝承 9
 あすなろ友の会活動報告 11
 青森シニアカレッジ 12
 青森県の郷土菓子 13

青森県の短命県返上の今 15
 認知症は早めの「気づき」が大切! 17
 おうちで健康 19
 お手軽家庭料理レシピ 20
 口腔ケア 入れ歯の役割とお手入れについて 21
 青森県消費生活センター〜くらしの情報〜 22
 文芸欄・スポーツイベント参加者募集



あすなろレディースのみなさん



メンバーにダンスの指導をする荒川さん



明るく元気な荒川さんの指導を求め、たくさんの仲間が集う

「これから跡を継いでくれる方を育てたい」と話す荒川さんのダンスにかける情熱は計り知れない。

アクティブシニアコーナー

にしき石に魅せられて

青森市

小田桐 道広さん 87歳



ソリやスキーを使って運ぶ時もある。元氣・体力がないとできない収集だ。

「にしき石」との出会いは、小学校のPTA役員をしていた時だ。校長が「にしき石」を好きだったことに感化され、転がっている時はただの石ころにしか見えないが、磨きをかけツヤが出され加工され、魅力的になる石の虜になった。

これまでで最大の出会いは、5トンもある真っ赤な石。運べず持っている分だけ削ったりしたが、知人に発見場所を教えたことで、知らないうちに運び出されてしまった時は悔しさを感じた。

研磨機がズラリと並ぶ作業場では、仲間たちが加工の相談や研磨



令和2年知事賞受賞
梵珠山産青メノウ

の依頼に訪れたり、メディア取材に追われたりと忙しくも楽しく過ごす。青森県の「にしき石」は全国的にも良質で有名なため、来青する方の対応にも追われている。忙しさにも元氣の秘訣がありそうだ。

「にしき石」は、平成8年に青森県伝統工芸品に認定され、「平成28年度県伝統工芸士」に認定された小田桐さんの作品は、知事賞や市長賞の常連だ。

小田桐さんは「健康維持はもちろん、後輩に技術を伝えていきたい」と意欲十分だ。



にしき石の研磨前



研磨後



地域通信員
三浦 良子

アクティブシニアコーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材したいきいきと活動する元気なシニアを紹介するコーナーです。

出会いは私の宝

青森市

奥谷 幸子さん 82歳



奥谷さんは春になると、近所の小学校の野菜畑の草取り・耕作・肥料入れ・畝作り・マルチがけ等の下準備を手伝う。1年生から3年生の子ども達は、小さな手に大きな手袋をして、ポット苗に水をやったり、植え穴に水を入れたり、笑顔で一生懸命に自分の希望した野菜を植えている。「その姿を見ると私までうれしくなる。」と奥谷さん。また、小学校の玄関の花壇に奥内地域のJ・A青森女性部と後潟地域の赤十字の会員と一緒に花の苗を植え、美しく花が

咲き続けるよう草取りも欠かさない。

夏には4年生から6年生の子ども達と笹餅作りをする。子ども達作る笹餅はとても上手で大人顔負けだそう。秋になると小学校から焼き芋の行事に招待される。小学校で育てた芋はいつも大きくてびっくりする。焼き芋と畑で採れた芋、お礼の手紙をもらい、とても楽しい行事だと話してくれた。

このような活動は8年間続けており、たくさんの子ども達と出会った。奥谷さんは農家を営んでおり、付けや収穫の時期が決まっているため、それに合わせて生活している。早寝早起きと三度の食事をきちんと摂ることを心がけ、市の食生活改善推進委員会などで料理を作って勉強している。家族にも採れたての野菜を使ったおいしいおかずを作り、喜ばれている。

健康が一番と、毎週一回ラジオ体操とワイワイロコトレの会に行き、運動や踊りを10年程続けている。「出会った人と色々なことを話すと身体も心も軽くなる。」と話す奥谷さん。これからも、出会った方々からエネルギーをもらい、元気で楽しく幸せに暮らしていくことを願っている。



フラダンスの衣装を着る奥谷さん



地域通信員
久慈 聡子



生涯スポーツとして野球を楽しむ ポン友クラブZ (青森市)

ポン友クラブZ(70歳以上の選手で構成)は平成29年に組織され、結成から3年目の令和元年には茨城県で開催された「第29回全日本古希軟式野球大会」に出場し、初出場ながら全64チームが参加した中でベスト8に残ったことは快挙である。

選手全員、朝野球などを経て野球を生涯スポーツとして楽しんでいる。

チームの土台になっている「ポン友クラブ」は、昭和60年の「東奥日報社杯争奪青森市熟年野球選手権大会」の開催決定を機に設立され、選手年齢に応じたチームを作り、現在では次の4チームがそれぞれ活躍している。

- ポン友クラブB(40歳以上・成熟の部)
- ポン友クラブA(50歳以上・壮熟の部)
- ポン友クラブG(60歳以上・還熟の部)
- ポン友クラブZ(70歳以上・古希の部)

市内での活躍はもちろん、「第13回青森県熟年野球選手権大会(平成18年)」においての成熟・壮熟・還熟の3つの部で優勝した実績は忘れ

ることのできない戦績で、まさに「栄光の記録」である。

今後は「スーパージェイ野球(75歳以上)」にポン友クラブとして参加する予定だ。週3日の練習と、月数試合を楽しみながら、心身ともに健康な生活を過ごすことを目標に野球を楽しみたいとのこと。



《お問合せ先》
代表:「ポン友クラブZ」 小林末男
電話:090-6687-8572(監督 木村三成)



地域通信員
渋谷 清光

仲間づくり Café



哀愁の心揺さぶる「二胡を奏でる」 にこっと二胡の会 (青森市)



青森市に中国の伝統楽器「二胡」を楽しむサークルがある。

「にこっと二胡の会」、一瞬笑みを浮かべたくなるようなネーミングに惹かれ、名前の由来を聞いた。10年程前に催事へ演奏依頼を受け、サークル名が必要となり、笑顔で演奏・皆で笑顔でと「にこっと二胡の会」と命名したとのことだった。

心癒される調べ、哀愁を帯びた心揺さぶる二胡は、紫檀・黒檀等の硬い木で作られた楽器で、二本の弦に馬の尾毛を使った弓で演奏する一見簡単な楽器のようだが、確かな音色を醸し出すには押さえ処を確実に覚えるよう、繰り返し確認しながら練習を重ねる必要があるそうだ。

メンバーはキャリアもレベルもそれぞれだが、聴衆に優しく、暖かく美しい音色を奏でるために、合同練習以外に各自練習をがんばっている。二胡の練習も大切だが、会員の志気、友好の輪も大切との目的で月一程度女子会を開き、「よく食べ、よく喋るをモットーに、息の合った

演奏を心掛けています。」と、代表の高屋さんは話す。

これまでの活動として、高齢者施設等への訪問活動を中心に、ピアノ、エレクトーン等他の楽器とのコラボで年数回の発表会への参加もあったが、最近はコロナ禍で対外活動は自粛している。しかし、「コロナに負けず、笑顔を絶やすことなく頑張りましょう。」と、コロナの終息を願い、充実した演奏活動に向けて、練習を続けている。頑張り！



美しい二胡の音色に魅せられたメンバーの皆さん



地域通信員

金城善栄

《お問合せ先》

電話：090-6850-3229 近藤美鈴
練習会場：青森中央市民センター
(青森市松原1-6-15)



青森県現代史

身近な生活の中から

7. 思い出あふれる映画館 人生を謳歌した記憶の館

昭和40年代（1960～70年代）にテレビが一般家庭へ普及するまで、映画は庶民にとって最大の娯楽でした。

八戸市の鮫映画劇場は劇場にふさ



写真1 | 鮫映画劇場
昭和33年(1958)2月2日・和井田登さん撮影・八戸市博物館提供

わしい建物です（写真1）。土曜日はオールナイトの上映でにぎわいました。映画館がなくなった跡地には鮫公民館が建ち、今も地域の人たちが集まる拠点になっています。

映画館には封切り映画を上映する一番館、やや遅れて上映する二番館、三番館と格付けがありました。二番館や三番館は、他の映画館で上映された映画を流すので値段が安く、若者や学生が何度も足を運びました。青森市の堤川沿いにあったオデオン座は人気のあった二番館でした（写真2）。派手な映画広告は映画全盛期を物語る象徴的な光景でした。

映画経営者には有名な人物がいました。戦前から十和田市の稲生座を経営していた柴田徳右衛門は、昭和16年（1941）の三本木大火で全焼した稲生座を、当時としては大変



写真2 | オデオン座
昭和34年(1959)12月
佐藤正治さん撮影・青森県所蔵県史編さん資料

モダンな建物に建て替え人気を呼び起こしました（写真3）。彼は「雅通（がつう）」という雅号があり「ガッツ」と呼ばれていました。稲生座といえは「ガッツ」といわれるほど慕われていたそうです。

映画が急速に衰退していった昭和50年（1975）、弘前市の元寺町に



写真3 稲生座
昭和47年(1972)6月・デーリー東北新聞社提供

3階建てのオリオン会館を開館したのが工藤長です(写真4)。工藤はこのときの無理がたたって昭和59年(1984)に死去しましたが、建物は映画館閉館後もオリオン歯科が活用し現在に至っています。外観は映画館当時の面影を残しています。

五所川原市の旭町にあった銀映劇

場は、大町の繁華街や東町の歓楽街に近く大いに繁盛しました(写真5)。映画館閉館後はイベントホールになりましたが、それも後に閉館。昨年フォレストブルーが、映画館の建物を生かしたライブホールスタジオとして再生しました。

何度も映画館に足を運んで楽しみ



写真4 オリオン会館
昭和63年(1988)4月24日・佐藤正治さん撮影・青森県所蔵県史編さん資料



写真5 五所川原銀映劇場
昭和30年(1955)頃『五所川原カメラ大観』より転載

感動した体験は、映画が生活の中に根付いていた人たちの思い出の中にあります。人生を謳歌した記憶の館。映画世代の仲間どうして色々な思い出を語り合い、若い世代にも伝えていって欲しいと思います。



中園 裕

青森県環境生活部県民生活文化課
文化・NPO活動支援グループ
(県史担当)総括主幹

あおもりの承の伝

土を燃やして暖を採る?! 冬の暮らしと目の病

青森の一般家庭で冬の暖房器具といえば、ストーブやファンヒーター。燃料は「灯油」というお宅が多いのではないのでしょうか。しかし昭和30年代ころまで、県内では少し変わった燃料が使われていました。「サルケ」（泥炭）です。枯れた植物が長い年月



サルケ（稲垣村繁田産。青森県立郷土館蔵）

をかけて積み重なり固まったもので、見た目は「土」のようです。県内で最もさかんに利用していた地域は岩木川下流域の新田地帯（現在のつがる市周辺）でした。薪や炭を買わなくても、溜め池や田んぼの下を掘れば手に入るものですから、庶民のあいだでは重宝（注1）されました。

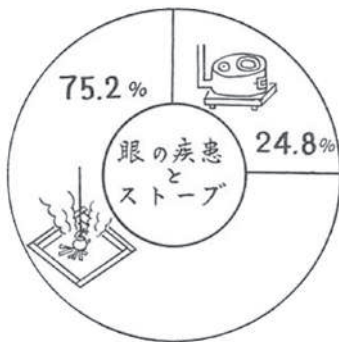
「サルケ」は燃やすと大量の煙が出ます。その煙は「サルケのくべたてや婿逃むすにげげる」といわれるほど強烈でした。大正時代に津軽地方の民家を訪ね、その暮らしを記録した千葉県の医師は、充満する煙のために咽むせび、苦しくて頭も上げられなかったと記しています。（注2）

そのような生活環境は、目の病を患う原因にもなったようです。煙が目を刺激し、不潔な手でこすることなどで感染症が広まりました。青森県で特に問題となった眼病はトラコーマ



炉を囲む生活

（昭和31年、弘前市狼森。弘前大学医学部教授・佐々木直亮氏撮影）



眼の疾患とストーブ 鳴海康仲医師による調査。
（昭和17年、弘前市狼森。
鳴海官蔵編『清明』より転載）



久須志神社の石(大鰐町)
久須志は、まさに医師(くすし)。医薬の神をまつる。

(トラホーム)で、明治41年の罹患率は44・8%で全国第一位、大正元年には45・9%にものぼりました(徴兵検査時)^(注3)。患者は、南部より津軽地方、都市より農村部に多く見られました。昭和17年に、弘前市の医師が津軽地方の農村を調べたところ、煙を屋外に排出できる「ストーブ」のある家とない家とでは、眼病の罹患率が大きく異なるという結果が出ました。^(注4)当時の農村では、炉(いろり)を囲む生活が普通でしたから、漂う煙が直接・間接の原因となり、眼を患う人が多かったのでしょう。

そのため、県内には眼病にご利益があると言われる神社が多くみられます。写真は久須志神社(大鰐町)に奉納された石ですが、穴があいています。向こう側が覗ける、つまり目がよく見えるようにという願いが込められています。羽黒神社(弘前市)のシッコ(湧

き水)は、目を洗うと眼病が治ると言われ、津軽一円からの参詣がありました。荒磯崎神社(藤崎町)や猿賀神社(平川市)の神様はウド殻で目を突いて片目を失ったという俗説があり、目を患う人々から信仰を集めました。もちろん病の原因となる生活環境を変える



羽黒神社の清水(弘前市宮地)
旧暦6月の大祭は泊まりがけの参詣者であふれた。

ことが先決ですが、神仏への祈りは大きな心の支えになったことでしょう。戦後、五所川原市でストーブに神の姿が現れたとあって、ストーブを祭壇にまつって拝む家がありました。^(注5)ストーブの普及が眼病の減少につながったとすれば、確かに神様のような存在かもしれませんね。



増田 公寧

総合博物館・青森県立郷土館学芸員。
今年も冬がやってきました。毎日の雪かきはおっくうですが、また来る春を期待して頑張りたいと思います。2022年は明るい年になるよう祈念しています。

注1)青森県立郷土館 2019『ひらく・つくる・みゆるー青森の湿地と稲作のはなしー』

注3)青森県警察史編纂委員会編 1973『青森県警察史』 注4)鳴海官蔵編 1967『清明』

注2)内田邦彦 1929『津軽口碑集』

注5)『東奥日報』1954

「あすなろ友の会」は、高齢者の生きがいと健康づくり及び仲間づくりの推進を目的に自主的に活動しています。

あすなろ友の会の活動

西北五支部

再結成後初めての事業を実施

7月30日、西北五支部再結成後初めての事業を五所川原市生き活きセンターで実施。

当日は、会員18名が参加し、「笑って健康になっちゃおう！」の健康教室で、「ふまねっと運動」を中心に、参加者が和気あいあいと楽しみながらの教室となった。

(菊池雄司)



上十三支部

体力アップパークゴルフ

10月20日、体力アップパークゴルフを高森山パークゴルフ場で開催した。

コロナ禍の中、参加したのは8名。

2チームに分かれ、ベテランの指導のもと4コースをまわったが、打数が多くヘトヘトに疲れた。ベテランの人は2つのホールインワンを出し、見事だった。



雨も降らず、楽しく無事に終えることができてよかった。

(金淵マサ)

八戸支部

令和3年度定期総会

8月7日、白山台公民館で、定期総会を実施した。会員の出席は6名と少人数だったが、決算報告、事業報告1件(ブルーベリー狩り)、今年度の予算案も含め承認された。

その他、当会の今後の運営について話し合いをもち、1月行事での再開を約束し解散した。

(上杉靖悠紀)

下北支部

川内溪谷遊歩道探索とシエルホール見学

10月20日、「下北の美しい自然に触れ『健康と仲間づくり』」を目的に、川内溪谷のトレッキングを実施した。

途中足慣らしで10分程歩き、シエルホールで世界の珍しい貝殻などを観賞。溪谷トレッキングでは川のせせらぎを耳にし、色づき始めた木々を眺めながら歩いた。橋を渡り合流地点についた時には汗びっしょりの人も。



昼食後川内ダムを見学し、ふれあい温泉川内で汗を流した。

久しぶりの交流であり、健康の一助となった楽しい一日であった。

(畑中美津子)

令和3年度 青森シニアカレッジ

第6回 10/5(火)

テーマ…世界遺産

縄文遺跡群について

講師…一般社団法人三内丸山応援隊

代表理事 一町田工さん

三内丸山応援隊は、三内丸山を支援する市民ガイドボランティア団体として1995年5月に発足。その代表として力を注いでこられた一町田さんに草創期の史跡大平山元遺跡から特別史跡三内丸山遺跡を主とした縄文遺跡群についてお話しいただきました。世界遺産に登録されたばかりということもあり、受講生は地域の貴重な文化や縄文時代の人々について、興味深く耳を傾けていました。



一町田工さん

第7回 10/19(火)

テーマ…川柳にふれてみよう

講師…おかしようき

代表むさしさん



むさしさん

青森県

でも歴史ある川柳の会、おかしようき川柳社からむさしさんを迎え、川柳を始め

たきっかけから川柳とはなにか、川柳の魅力や柳号についてなど、幅広くお話しいただきました。また、「川柳は常識から半歩外れた視線で、面白さも必要だが人をばかにしない」など、川柳の大事な点も知ることができ、現代川柳への関心が深まりました。会場から時折笑い声が聞かれる和やかな講演でした。

第8回 11/16(火)

テーマ…青い森

紅サーモンについて

講師…青森県産業技術センター

内水面研究所 前田穰さん

令和2年11月にデビューした「青い森紅サーモン」についてお話しいただきました。 「青森らしいサーモン」を目指し、15年もの歳月をかけて誕生した紅サーモンの開発秘話や特徴について、質疑応答を交えながらご講演いただき、受講生は、誇るべき県産品として紅サーモンを応援していきたいとの思いを強くしました。



前田穰さん

の 子 菓 子 森 青 県 の 郷 土



3. 外装や意匠

お菓子を箱単位で買う機会はありませんか？今回は、お菓子を味わう前の面白さを紹介したいと思います。昭和初期に文部省（現文部科学省）が村の娯楽状況を全国調査しました。



写真1

三戸町の俵づみ唄（松宗菓子店）・中園裕撮影＝掛け紙には三戸町の位置が示され、俵づみ唄も記されています。

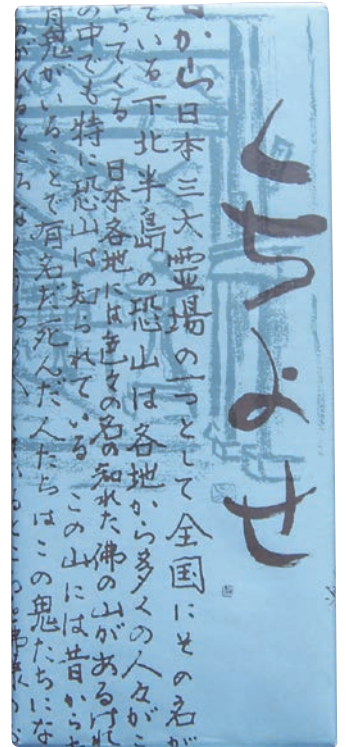


写真2

むつ市のくちよせ（エチゼンヤ）・中園裕撮影＝山門と地蔵殿が描かれ、イタコの口寄せについても手書き文字で示されています。

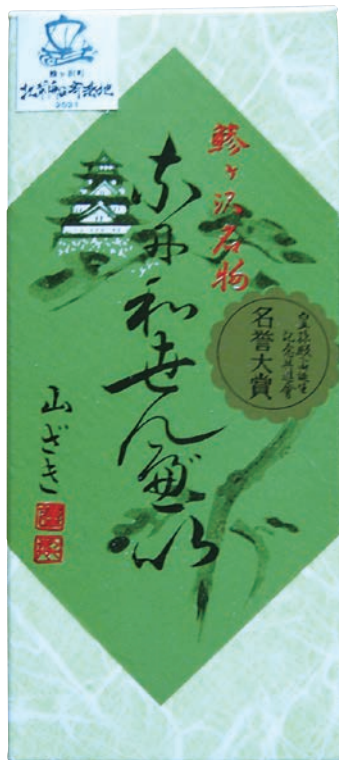


写真3

鰯ヶ沢町の浪花せんべい（山ざき）・中園裕撮影＝上方文化を象徴するように大阪城が描かれ、北前船の歴史が伝わります。

その結果、民謡が青森県民最大の娯楽だと分かりました。今も民謡は親しまれ、その一つに三戸郡三戸町で全国大会が開催される南部俵づみ唄があります。同町の松宗菓子店が「三戸棗 俵づみ唄」を製造販売するのも納得できますね。柴栗は三戸の特産物です（写真1）。むつ市には日本三大霊場の一つ恐

ろくちよせ」を製造販売しています。包装紙は読みごたえのある内容となっています（写真2）。西津軽郡鰯ヶ沢町には、北前船による日本海交易で栄えた鰯ヶ沢湊があります。上方からもたらされた一つに、貴重な砂糖を使用した「浪花せんべい」があります。現在も同町の銘菓の店山ざきで製造販売されています（写真3）。

山菩提寺があり、毎年7月の大祭ではイタコの口寄せ（くちよせ）が行われることで有名です。むつ市大湊新町のエチゼン

馬産地です。明治9年(1876)、七戸町の愛生堂が饅頭に馬の焼き印を押し販売します。この饅頭を産馬組合と国の畜衛生試験場が供養祭に奉納していました。その



写真5 七戸町の七戸駒まんぢゅう(愛生堂)・中園裕撮影=馬の町にふさわしく躍動感あふれる馬が描かれています。

県を代表する温泉地の一つに浅虫温泉があります。駅の最寄りにある海の温泉で、日露戦後の傷痍軍人の転地療養地となりました。彼らの土産品として創製されたのが「久慈良餅(くじらもち)」です(写真4)。

9月27日、嘉仁(よしひと)皇太子(のちに大正天皇)が東北巡啓で七戸町の奥羽種馬牧場を訪れました。その際、七戸町のお菓子のみやきんが皇太子に饅頭を献上し、皇太子が「駒饅頭」と命名しました。そのため昨年、



写真4 浅虫温泉の久慈良餅(左が永井久慈良餅店、右が菊屋餅店)・中園裕撮影=浅虫温泉街から眺めた湯ノ島など、海の景色が描かれています。



歴史が「七戸駒まんぢゅう」に流れています(写真5)。

明治41年(1908)

9月27日が駒饅頭誕生日に認定されました。



写真6 黒石市の干梅(松葉堂)・筆者撮影=「賜宮内省御買上光栄」の文字は、黒石と陸軍特別大演習の歴史を反映しています。

大正4年(1915)10月、大正天皇が来県して陸軍特別大演習を行いました。天皇が大演習を統監するため南津軽郡黒石町(現黒石市)を訪れた際に、宮内省(現宮内庁)が松葉堂まつむらの「干梅」を購入しています(写真6)。

いずれも地域の歴史や文化に根ざしたお菓子です。こうした歴史や文化が反映された外装や意匠を見れば、お菓子をいっそう美味しく味わえるのではないのでしょうか。



中園 美穂

青森県史や青森市史の近現代史編さんに関わり、現在は弘前大学非常勤講師。公園や観桜会、お菓子といったテーマから地域観光の歴史を研究しています。

青森県の短命県返上の今

弘前大学大学院医学研究科社会医学講座・特任教授 中路重之



長寿って何？

最近「長生きって何だろう？」って考えます。ただ長生きだけではないのかと言われるからです。難問です。最近では単純に、生きがいのために健康はあった方がいい、と考えるようになっていています。

青森県民の短命とその背景

青森県は日本一の短命県で、最長寿県長野県と比べると以下の違いがあります。

- 両県の平均寿命の差2・5歳。これは人生最後の差ではない。あらゆる世代の死亡率が高い。とくに40、50歳代の死亡率が高い。

- 主要な死因(がん、心臓病、脳卒中)の死亡率が高い。加えて糖尿病や自殺の死亡率も高い。



これらが青森県民の短命の背景なんです！

青森県の短命の背景として以下のことが挙げられます。

- 生活習慣が悪い(喫煙、肥満、多量飲酒、食塩摂取が多く、野菜摂取量が少なかった、運動不足)。
- 健(検)診受診率が低い
- 病院受診が遅い・通院状況が悪い

短命県返上の方策

以上より、青森県の短命県返上を達成するためには以下のことが必要になります。

- まずは、健康への知識と前向きな姿勢

- 次は仲間づくり、つまり健康リーダーの育成。長野県はそれで長寿を達成した。

- 死因の7割を占める三大生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中）は、発生病（がん、心臓病、脳卒中）は、発生・死亡まで長い潜伏期間（通常30〜40年）がある。したがって、10代あるいは乳児・幼児の年代からの健康づくり対策も必要。

以上より、短命県返上のためには総合的対策が必要であり、そのためには県民全体で盛り上げる必要があります。

今行われている短命県返上の取組

- 市町村長による健康宣言

全40市町村で市町村長による健康宣言が出された。

- 青森県健康経営認定事業制度

現在（2021年10月末日現在）325企業が認定された。

- 学校での健康教育

現在、約100の小中学校（青森県下の約25%）で健康授業が展開されている。

- 健やか力推進センターの創設

2016年、健康づくりリーダーを育成するための組織として設立。現在約4,500名の健康リーダーが育成された。

- QOL健診

短時間で、メタボリックシンドローム（内科）、ロコモ（ティブシンド

最後に

ローム）、口腔、メンタル・認知症の健診を同時に行い、約2時間で結果を出し、その場で健康教育を受けられる楽しい健診である。これを市町村、学校、職域で普及中。

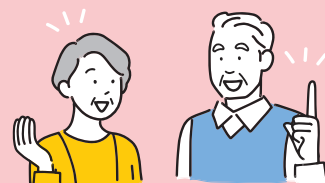
短命県返上は必ず実現します。そしてその時、青森県は絶対にもっといい県になっています。県民の健康に関する知識と関心が高まり、老若男女それぞれが心で結びついた社会、そんな青森県です。



認知症とはどんな病気？

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、記憶・判断力の障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）をいいます。

現在は、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症または認知症の前段階とされています。



認知症は 早めの「気づき」 が大切！

認知症にはどんな症状があるの？

代表的な疾患は次のとおりです。



- **アルツハイマー型認知症** … 記憶障害（もの忘れ）、見当識障害などが出やすい。
- **レビー小体型認知症** … 幻視や筋肉のこわばり（パーキンソン症状）などを伴う。
- **脳血管性認知症** … 脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などによって、記憶障害や言語障害などが現れる。

年相応のもの忘れと認知症の違いとは？

年相応のもの忘れは、忘れたという自覚がありますが、認知症の記憶障害は、忘れたことの自覚がありません。

「忘れた」
自覚があるか
ないか



次のページで
チェックして
みましょう！



「早期発見・早期対応」が大切です

認知症の早期発見、早期受診・診断、早期治療は非常に重要です。どうせ治らないから医療機関にかかっても仕方ないという考えは誤りです。アルツハイマー型認知症は、早期ほど薬で進行を遅らせることができます。また、脳血管性認知症は、薬や身体活動を高めるリハビリテーションなどにより進行を止める可能性が高くなります。

自分でもチェックができます

脳の健康チェックリスト

★質問に当てはまると思ったら○印をつけましょう

本人
記載用

No	質問	○印
1	物の名前が出てこなくなった	
2	しまった場所を忘れ、物を捜すことが多くなった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見るのが面倒になった	
4	着替えや身だしなみに気を遣うことが面倒になった	
5	最近のTV番組は難しいものが多くなったと思う	
6	時々「不安」や「焦り」の気持ちが、わいてくることもある	
7	ささいなことに対して、イライラするようになった	
8	昨夜の食事内容を、考えても思い出せない	
9	慣れた道でも、迷ったことがある	
10	蛇口の締め忘れやガス台の火の消し忘れが多くなった	

NO.1～8の項目に、○印がついた場合は、個数に関係なく、地域包括支援センターへご相談ください。

NO.9・10の項目に、○印がついた場合は、個数に関係なく、医療機関へご相談ください。



認知症を予防しよう

認知症発症のリスクを少なくするため、次の点を心がけましょう。

- ① ウォーキングなどの有酸素運動を行う。
- ② 魚や野菜・果物を積極的に食べる。
- ③ 運動不足、肥満、塩分の取りすぎに注意し、脳血管障害のリスクを減らす。
- ④ 入退院、転居など、急激な環境の変化を極力避ける。

認知症かなと思ったら

「あれ？これまでとちょっと違うな」と感じたら、できるだけ早めに専門機関に相談しましょう。

- ① **専門の医療機関**（認知症疾患医療センター）を受診する
- ② **市町村の相談窓口**（地域包括支援センター、市町村の高齢福祉担当課）へ相談
- ③ **支援団体**へ相談（公益社団法人認知症の人と家族の会青森県支部
電話 0178-34-5320（水・金13:00～15:00））



専門医療機関

■ **認知症疾患医療センター** 認知症の専門相談や診断、救急対応などを行っています。

青森県立つくしが丘病院(青森市)
電/017-788-2988

弘前愛成会病院(弘前市)
電/0120-085-255

青南病院(八戸市)
電/0178-27-5977

高松病院(十和田市)
電/0176-23-7785

つがる総合病院(五所川原市)
電/0173-35-8753

むつ総合病院(むつ市)
電/0175-23-3373(FAX兼)

おうちで健康

健康運動指導士 棟方由美子

今回は脳トレ！ 悩むこと、つまづくことが脳を働かせる！ので「思い出しカルタ」やってみませんか？



ひらがな「あ」から「ん」まで、その文字で始まるものの絵や写真を探します。（「ん」から始まるものは少ないので、「ん」が入る言葉にしてみました。「を」は省略。）紙の表にひらがなを、裏に絵や写真を貼り、それが何かの文字を書き、カルタを作ります。テーマを決めてもいいですし、なんでもありにすると難易度アップで楽しくなります。



絵やイラストの面を並べて、「あ」から探していきます。探しながら、「あ」は「あんぱ柿」と覚えます。何人かで行うと、にぎやかで楽しいですし、1人で行うと間違えても気にせず楽しめます。一巡したら、ひっくり返してひらがなの面を上に向けます。さて、この文字はどんな言葉にしたでしょうか？思い出せるものから返して見てみてください。当たりましたか？



自分で作っても、思い出すのが難しい・・・
私は大好きな「ラーメン」と「チョコレート」はすぐに思い出しました。

思い出せるものがなくなったら、ひっくり返して答えを覚えていきます。何度かやっているうちに、覚えたものが増えてきますが、それでも全部当てるのは、なかなかの難しさです。「あっという間に覚えてしまった」という天才肌の方は、また新しく作ってみてください。私は自分で作ったというのに、全ての文字がすんなり思い出せず悩んでいます、「悩む＝脳が働く」ということなので、たくさん悩んで間違えてつまずきましょう。どうぞ脳も体もココロも健康に。



「思い出しカルタ」プレゼント



画用紙に印刷しただけのものですが、「思い出しカルタ」を3名の方にプレゼントいたします。応募はお電話、FAX、ハガキや手紙など、なんでも結構です。①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤機関誌「あすなる倶楽部」をどこで手に入れたかを明記して、下記までお願いいたします。

〒030-0822 青森市中央 3-20-30 青森県長寿社会振興センター
あすなる倶楽部 「おうちで健康プレゼント」
電話番号 017-777-6311 FAX 017-735-1160

締切り

令和4年1月31日(月)

リンゴと鶏のホイル焼き

材料(4人分) ●印は青森県産品が活用できます

- リンゴ……………300g
- 鶏モモミンチ……………150g
- ほうれん草……………50g
- 人参……………50g
- レモン……………15g
- パセリ……………12g

A

- 薄口醤油……………小さじ1
- 塩……………適量
- 胡椒……………適量
- バター……………40g

作り方

- ① リンゴ(150g)をすりおろし、ほうれん草、人参をみじん切りにする。
- ② 鶏モモミンチに①を入れて、調味料Aを入れる。
- ③ アルミホイルに②を乗せて、その上に残りのリンゴをすりおろして乗せる。レモンを添えて、包む。
- ④ 180度のオーブンで10分焼いて、パセリを添えて完成。



かぼちゃばほり



材料(4人分) ●印は青森県産品が活用できます

- かぼちゃ……………100g
- 牛乳……………100cc
- ご飯……………100g
- 水……………500cc
- 薄力粉……………150cc
- 塩……………少々
- あん……………100g
- きなこ……………大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、蒸して裏ごしする。
- ② 牛乳に①のかぼちゃを溶かし、塩を少々入れる。
- ③ 鍋に水とご飯を入れて中火でおかゆを作り、水がなくなるまでヘラで混ぜながらご飯粒が残らない程度にし、②を入れて少し沸騰させ、薄力粉と合わせてこねる。
- ④ 8等分に分け、丸くのぼし、真ん中にあんを入れまとめ、形を作る。沸騰したお湯で茹であげる。
- ⑤ お皿に盛り、きなこをふる。

ワンポイントアドバイス!

- ・4～5日おいてもふんわりしています。
- ・色がきれいです。
- ・冷たくなった残りご飯を利用できるので手軽です。

※ばほり…ばほりもち。小麦粉を使って餡をはさみこんだもの。青森県三戸町周辺では、きんかもちとも呼ばれている。ばほりは、半月形の編み笠のことで昔は農作業時にかぶった。

「あおもりのお手軽家庭料理レシピ」より
<https://pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/sanzen/recipe01.html>

口腔ケア



入れ歯の役割とお手入れについて

全身の健康維持に大切！



1 入れ歯の役割について

〈残っている歯を守ります〉

入れ歯を入れることで残っている歯にかかる負担を減らすことができます。入れ歯がないと残りの歯に負担がかかり、歯を失う可能性が高くなります。

〈飲み込み時の圧力を高める〉

上下の歯があることで下あごの位置が定まります。下あごが固定されることによって飲み込み時に舌に力が入り、その結果飲み込み圧が高まり、誤嚥のリスクが低くなります。

〈噛むことで脳へ刺激を与えます〉

噛む刺激が脳に伝わり、脳が活性化されると言われています。

〈口腔機能の向上につながります〉

噛むことで唾液がよく出て、舌の位置が定まり、頬の筋肉も協調して口腔機能を高めます。

〈言葉がはっきりします〉

入れ歯を入れることで、発音がはっきりします。

〈姿勢が安定し、

歩行の安定にもつながります〉

あごが固定されることで、体の平衡感覚が保たれ歩行の安定にもつながります。

このように、入れ歯は噛むことや顔だちを整えるだけでなく、全身の健康維持にとっても大切です。

2 入れ歯のお手入れについて

入れ歯は歯ブラシや入れ歯専用の歯ブラシを使って流水下で洗ってください。歯磨き剤で洗うと入れ歯を傷つけるので使用しないでください。また入れ歯は強い力がかかると割れる可能性がありますので洗面器に水を浸した上で行うと安全です。

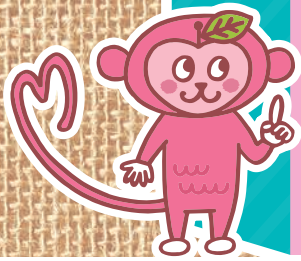
消毒のためにアルコールや漂白剤、熱湯を使用するとひび割れや変形の原因になりますので絶対に避けてください。

なお、就寝前には入れ歯を外して入れ歯洗浄液に浸しましょう。

青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課 青森県口腔保健支援センター 担当 ☎017-734-9212

青森県口腔保健支援センター
で行っている主な業務

- 訪問歯科保健指導（講話・実技）
- フッ化物歯面塗布推進事業
- 歯と口の健康に関する調査研究、健康相談
- 市町村の歯科口腔保健施策の支援等



青森県消費生活センター

くらしの情報

リチウムイオン電池の事故に注意!

事例

1年前に購入したスティック掃除機が2週間前から動かなくなった。以前から熱くなっては止まるを繰り返していたので、購入した店舗で点検してもらおうと思っていたところ、息子が「リチウムイオン電池の問題だから。」と内蔵のリチウムイオン電池を掃除機から取り出して机の上に置いた。

その場から離れてしばらくたった頃、机の上に置いた電池から白い煙がバツと出て、すごい臭いがした。(県内在住 60代 女性)



スマートフォンやタブレット、スティック掃除機など生活に欠かせない様々な機器に使用されているのがリチウムイオン電池です。充電して繰り返し使用でき、高容量、小型、軽量という利点がある一方、衝撃に弱く、発煙・発火などの事故が頻発しています。布団の間にスマートフォンを置いて充電する実験をしたところ、1時間で表面温度が50度近くに上昇しました。もし肌に直接接触していれば、低温やけどを負う恐れがあります。また、電池内部の異常や過充電などが引き金となり電池の発熱を制御できなくなる「熱暴走」が懸念されるため、燃えやすい物のそばで充電するのはやめましょう。

- ✓ **リチウムイオン電池に強い衝撃を加えない、高温の環境に放置しない。**
- ✓ **充電中は周りに燃えやすいものを置かない。**
- ✓ **リチウムイオン電池に膨張が見られたら使用を中止する。**



「おかしいな」「困ったな」と思ったら

消費者
ホットライン (局番なし) **い や や**
☎ 188

(お近くの消費生活センターにつながります)

- 消費生活センターは、暮らしのさまざまなトラブルの相談を受け付けています。
- 相談は **無料** で **秘密厳守** です。
- どんな小さな不安でも困った時はお気軽にどうぞ。

青森県消費生活センター

☎ 017-722-3343

〒030-0822

青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ5階

■相談受付時間

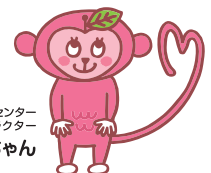
平日 9:00~17:30

土・日・祝 10:00~16:00

■休日

年末・年始

青森県消費生活センター
マスコットキャラクター
テルミちゃん
☎ (Tel. Me)



文芸欄

絵手紙



輪島 さつえ さん(青森市)



八戸 洋子 さん(青森市)



風晴 貢 さん(青森市)

短歌

今泉敏雄さん(青森市)

なにはともあれ まいにち老いて 初日の出

編集後記

2021年も終わりに近づいておりますが、皆さんにとってどんな一年でしたか。来年は少しずつでも、コロナ前の日常が戻ってきてほしいものです。これから冬も本格化してきますので、体調管理に気をつけて、元気にお過ごしください。2022年もどうぞよろしく願いいたします。(梅本)

令和3年度あおもりシニアフェスティバルスポーツイベント

第12回スキー交流大会参加者募集のお知らせ

- と き** 令和4年1月29日(土) 受付 12:00 ~
トライアル 13:00 ~ 申告レース 14:15 ~
- と ころ** 大鰐温泉スキー場「国際エリア」
(南津軽郡大鰐町大字虹貝字清川 48-1 TEL:0172-49-1023)
- 対 象 者** 50歳以上の男女
- 競技種目** アルペン(タイム自己申告制による競技)
- 参加費** 1人につき500円(レクリエーション保険代) ※昼食は各自でご準備ください。
- 申込期日** 令和3年12月6日(月)~令和4年1月7日(金)まで



第11回カーリング交流大会参加者募集のお知らせ

- と き** 令和4年2月18日(金) 受付 12:00 ~
(開会式 12:45 講習会 13:00 ~ 交流会 14:00 ~)
- と ころ** みちぎんドリームスタジアム「多目的運動場」
(青森市スポーツ会館) 青森市合浦一丁目13番1号
- 対 象 者** 60歳以上の男女 ※チーム編成は、初心者・経験者の混合チームとし、主催者が決定します。
- 参加費** 1人につき100円(レクリエーション保険代) ※昼食は各自でご準備ください。
- 申込期日** 令和3年12月20日(月)~令和4年1月21日(金)まで



当センターか県内各施設に設置しているチラシ裏面の申込書にご記入の上、下記当センター宛に郵送かFAXでお申し込みください。