



介護が必要になる原因の 24% が、関節の病気、骨折転倒、脊椎損傷などの運動器の病気です。介護保険の負担を軽減する意味でも、寝たきりにならないで、健やかな老後を自立して向えるためにも、毎日「ロコトレ」にチャレンジして下さい。

- 国の介護保険の総費用「年 10%を超える伸び」H12(3.6兆円)→H21(7.7兆円)
- 要介護状態になる原因 ・運動器の病気 24% (関節の病気、骨折転倒、脊椎損傷)
 - ・脳卒中 23.3% ・認知症 14% ・衰弱 13.6% ・心臓病 4.3%

ロコモーショントレーニング 関節に過剰な負担をかけずに骨を強くし、筋肉を鍛える

1. 開眼片足立ち



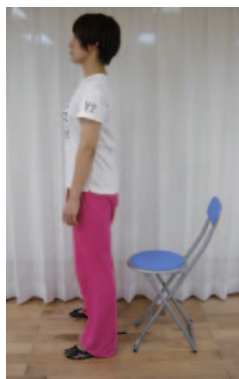
目
両目をあける

手
バランスが悪い場合は軽く手をついても良い

片足
前方に 5cm ほど上げる

左右 1 分間ずつ 1 日 3 回行う
転倒しないように机やイスなど必ずつかまる物のある場所で行う

2. スクワット【筋力訓練】



腰を後ろに引くようにして膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう

足は肩幅よりやや広め
やや外に開いてしっかりと立ちます。

10 秒から 12 秒かけて 5~6 回を 1 セットとして、毎日 2~3 セットを目標にしましょう

背筋を伸ばし、軽く両脚を広げゆっくり行う：支えのある所で実施

第 7 回 グランドゴルフ大会 亀場地区大会

6月14日(金) 梅雨の合間の好天に恵まれ、約 130 名が参加して開催されました。



上位入賞者の表彰

「万次郎南瓜」が人気！栽培者も増加。



講師はアイラ企画の金子先生

5 月に苗付け 11 月収穫、1 月出荷、耕作放棄地対策には持って来いの万次郎南瓜。これまでこの市政だよりでも紹介してきた通りの実績で、栽培をチャレ

ンジをする方が増えています。興味がある方はお問い合わせください

楠本ちあき

〒863-0046 熊本県天草市亀場町食場217
TEL・FAX(0969) 23-3017

【ホームページ】 <http://www.kusumotochiaki.com/>

【携帯サイト】 バーコードリーダー機能がついている携帯電話で、こちらの QR コードを読み込むと、携帯サイトへアクセスできます。

【Eメールアドレス】
✉ info@kusumotochiaki.com/
✉ chiaki3@wave.plala.or.jp



楠本ちあき市政だより

楠本ちあき事務所

〒863-0046

天草市亀場町食場217

TEL・FAX(0969)23-3017

第11号
(夏号)

東日本大震災被災地支援活動報告



東日本大震災で亡くなられた方や被災されました多くの皆様に
お悔やみとお見舞いを申し上げます。

宮古市田老地区の
高さ 10.65m長さ 2.5km のスーパー堤防も
今回の津波で、多くが破壊された。

今回、私は 7 月 19 日岩手県の陸前高田市・大船渡市・釜石市・宮古市などで、被災地現地確認及び支援活動に参加して参りましたのでご報告いたします。



10,000t の大型タンカーが今も港に衝突したまま

テレビの報道で被災状況は目にしましたが、津波の破壊力の凄さ、被害の大きさを見て、ただ驚きの一言でした。

宮古市田老地区は、明治 29 年の津波で 1,800 人が死亡（生き残りは 36 名）町がほぼ全滅。昭和 8 年の津波でも多くの人が死亡しているそうです。地域の言い伝えに『津波でんでんこ』の言葉。その意味は、津波の時は、各自バラバラに避難してせめて一家が全滅しない様に、との教えだそうです。このように恐ろしい津波に対して町を守るために高さ 10.65m長さ 2.5km のスーパー堤防が造られたが、今回の津波

で、多くが破壊され警戒・警備に当たられた消防団の方など 189 人が犠牲となりました。

陸前高田市の高田松原にあった 7 万本の松も大津波で壊滅。『奇跡の一本松』と呼ばれ、樹齢 250 年の老松一本だけが残っていました。自然の驚異と生命力のすごさを痛感しました。



現地を視察し津波の破壊力は、人間の英知を超え、どのような備えも万全では無く、各々が津波の怖さ自然の威力を認識し、危険予知と十分な避難訓練が大切であると感じました。清掃作業などの支援活動にも参加。一日も早い復興を願いました。