

ふるさと通信 9-10 2022

土浦・つくば・牛久版 第68号

次回の発行は令和4年11月1日です

暮らしの瓦版	2
防災対策特集2022	3
食と栄養特集「発酵食品」	4
高齢期の住まい特集	5, 6, 7
命のつながり	8, 9
茨城の紅葉スポット紹介	8, 9
健康医療ナビ「高齢者に多い尿トラブル」	10, 11
暮らしの110番、健康長寿住宅	11
お金のいろは、Dr.田中の健康コラム、元気ごはん	12
住まいの基礎知識「地震に強い住まい」	13
足のトラブル解決法	14
わが街散策（朝日峠/ハイキングコース）	14
読者の投稿コーナー、読者プレゼント	15
敬老特集	16

発行元/株式会社ふるさと通信社 〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 TEL 029-886-9790 E-mail info@s-furusato.com FAX 029-886-9791 HP https://www.s-furusato.com

年間購読 募集中 年間1000円(送料)で
ご自宅に郵送いたします。
詳しくは左記まで。



茨城は関東一の米どころ。豊かな水資源や広く平らな土地に恵まれ、昔から稲作が盛んに行われてきた。ブランド米の代表といえばコシヒカリで、県内でも広く栽培されている。「コシヒカリの特徴はつや・粘り・甘みの3つのバランスがそろっており、お米の王様と呼ばれるほど」と話すのは、創業160年の米穀卸売業「田島屋」(土浦市上高津)の専務で、

「ごちそうを最高においしく 新米を味わおう」

食欲の秋到来。新米の季節がやってきた。コシヒカリ、あきたこまち、ミルキークイーンなど、いろいろな種類があるブランド米の特徴について紹介します。新米の「つや」と「香り」を味わえるこの時期だからこそ、地元産の新米をぜひ食卓に。



【取材協力】田島屋(土浦市)

ツヤと甘みのコシヒカリ さっぱりした味のあきたこまち

お米アドバイザーの資格を持つ田嶋新太郎さん。コシヒカリは粘りが強く、しっとりとした甘みが感じられ、お米本来の味を堪能できるという。あきたこまちは、コシヒカリと奥羽29号を掛け合わせた品種で、「コシヒカリが持つ粘りや甘みを譲り受けていますが、味わいはあっさり。おかずの良さを引き出してくれるお米です」。ミルキークイーンは、デンプンに含まれる成分「アミロース」の割合が少なく、もち米に近いことから、もっちりとした粘りと、もち米のような甘み

が特徴。「コシヒカリとあきたこまちを食べ比べると割と近い味ですが、ミルキークイーンは明らかに違いが分かるくらい」。平成25年に誕生した県オリジナル品種のふくまるは、大粒で弾力もあり、噛み応えのある食感が特徴。お米は高温多湿が苦手。米袋には、小さな穴が複数開いているのを知らないという人も多いのでは。袋詰めされた精米を積み重ねて並べた時、密封したままでは袋の破裂や荷崩れを起こすので、それらを防ぐための通気用の穴となっている。お米は高温多湿と酸化が苦手。米袋のまま保管していると、湿気で粒が砕けやすくなったり、カビや虫が発生したりする原因にも。鮮度を保つためには、密閉の容器に移し替え、冷蔵庫の野菜室で保管するのがおすすめ。冷蔵庫に入らない場合は、できるだけ涼しい場所で保管すること。玄米のまま低温貯蔵されているうちは品質を保てるが、精米後は酸化が進むので購入してから1カ月以内に食べ切るのが理想だという。「農家の方が丹精込めて作った新米のおいしい季節がやって来しました。新米は水分も多く、つやも香りも格別なので、ぜひ味わってほしい」と田嶋さんは話す。数ある品種の中からおいしく食べてみるのも楽しそうだ。

おいしいお米に 炊き上げるポイント いただきます!!

ご飯の炊き方

- **計量** 正確な計量がおいしい前提条件
きっちりお米の分量を量る
- **洗米** 米は研ぐのではなく洗う感覚で
最初の水は吸水が早く、ぬかや汚れまで吸収しないよう、軽くさっとかき回して、すぐに水を捨てる。やさしくすり洗いをして水を捨てる工程を4~5回ぐらい繰り返す。完全に透明になるまでは洗わないこと。
- **水加減** 炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。
- **浸水** 時間が経つと硬くなるのは芯まで浸水していないから
30分ぐらい水に浸ける。お米にしっかり水を吸わせることで、芯までふっくらと炊きあがる。

食べ切れない時は小分けにして冷凍庫で保存を!

季節の野菜や食材を使用した60種類以上のお料理が食べ放題! 飲み放題!

どきどきレストラン

新鮮な野菜が たくさん食べられるレストラン

人気メニュー ロースポークのじゃがじゃが

営業時間 11:00~15:00 (受付 11:00~14:00)

最大400円OFF **早割** ※予約制 ☎029-879-8801

前日15:00までにご予約して、当日11:30までにご来店の方対象
(水曜日定休のため、木曜日にご利用の場合は火曜日)

平日 大人2,000円 シニア1,700円 **1,600円** (税込) | 土日祝 大人2,100円 シニア1,800円 **1,700円** (税込)

小学生はいつでも1,000円・未就学児はいつでも無料
※平日は時間制限なし、土日祝は90分制 ※2022年9月1日より料金改定となりました。

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン **ポケットファーム ときどき** つくば牛久店 牛久市猪子町967-1 10:00~17:30(土日祝は9:30から営業)

☎029-879-8800 レストラン ☎029-879-8801

茨城県産の おいしい新米、 次々に入荷!

新米

「コシヒカリ」「あきたこまち」
「ミルキークイーン」「ふくまる」
「一番星」など品種も多数取り揃え

毎月8日、18日、28日は **お米の日**

どきどきの値引きカードの提示で 玄米の量り売りのみ10%引き

いつ発生するか分からない災害。そのとき、皆さんの行動は？

我が家の防災の心得

毎年のように日本では台風や集中豪雨などによる自然災害が発生し、甚大な被害をもたらしている。被害を最小限に抑えるためには日ごろから防災意識を持ち、災害に備えておくことが大切。災害が発生した場合に備え、「我が家のタイムライン」などの防災対策について紹介。

【協力】茨城県防災・危機管理課

我が家のタイムライン

5項目を記入

- 洪水が起きた時の避難先を記入
- 避難先までの移動手段を記入
- 避難先までのおおよその移動時間を記入
- 避難をする時に持って行くものを〇で囲む
- 避難するタイミングを決めて、いずれかを〇で囲む

警戒レベル3 高齢者等避難

警戒レベル4 避難指示

警戒レベル5 避難指示が厳格化

友だち登録募集中
茨城県公式 LINE スタート

トークタブの上部に表示される検索ボックスに「茨城県」と入力して検索

QRから登録

県からのお知らせ
新型コロナウイルス関連情報
お出かけ情報
避難に関する情報
平時からの備え
気象情報等

災害に備えハザードマップで居住地域の危険性を確認

ハザードマップは「被害予測地図」「防災マップ」とも呼ばれ、災害の危険がある地域を予測し、被害の範囲を地図で色分けしている。各市町村が作成し、浸水や土砂災害の発生予測地点、被害度、避難場所までの避難ルートなどが記されている。色が塗られている地域は、浸水リスクが高いため、いざという時は避難が必要となる。ハザードマップはインターネットで確認するか、各市町村の窓口でも入手できる。

集中豪雨や台風などによって重大な災害が発生するおそれがある

警戒レベル	災害の状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生または切迫	命の危険直ちに安全確保	緊急安全確保
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

ある時、自分の命を守るための行動の目安となるものが、内閣府のガイドラインで定めている「避難情報」と警戒レベル。災害の状況や住民がとるべき行動、自治体や気象庁等から発表される行動を促す情報が5段階のレベルで示されている。

いざという時の避難計画「我が家のタイムライン」

鬼怒川の堤防が決壊し、多くの住宅が全半壊した2015年の関東東北豪雨。この時の水害の教訓を活かし、大規模災害時に逃げ遅れないよう、避難計画表を作成する動きが広がっている。県では、誰でも簡単に作成できるように既存のマイ・タイムラインの記入項目を簡略化した避難計画表「我が家のタイムライン」を作成した。県のホームページよりダウンロードが可能。A4版。

計画表の内容は①避難先②移動手段③移動時間④持ち出し品⑤避難開始のタイミングの5項目。ハザードマップから自宅周辺の被害予測を確認し、安全な避難先や避難ルートなどを決め、次に、飲料水や食料品、常備薬など12品目から避難するときの持ち出し品を確認。高齢者や乳幼児がいる場合などの家族構成を踏まえ、避難のタイミングを決めておく。

避難開始のタイミングでは「警戒レベル3／高齢者等避難」、「警戒レベル4／避難指示」のどちらかを選択するようになっている。あらかじめ整理しておくことで、いざという時に役立つもの。避難時に判断する手段として活用することで、「逃げ遅れゼロ」に向けた効果が期待される。

NEW OPEN ガラパゴス工房「リフォーム部」が

ガラパゴスリフォームとして

つくば市高見原一丁目にオープン!

リフォームに関する困り事、悩み事など何でも承ります。

これまでの高崎地区の店舗は「新築ご相談&ショールーム」

ガラパゴス工房

0120-797-593 つくば市高崎1793-1 (水曜・祝日定休)

台風・豪雨からお家を守る!

後付けシャッター

防犯対策 窓破りやプライバシーを守る

暑さ・寒さ対策 エアコン効果UP

その他、雨戸、内窓なども取り扱っています。

お見積り無料

まずはお気軽にお問い合わせください

株式会社 杉田硝子

土浦市田中2-2-19 029-821-3774

大感謝セール

健康管理用品から介護用品まで安心価格でご提供

その他、車いす、介護シューズ、ポータブルトイレなど、多数商品を取り扱っております。

申込締切 10月末まで

シニアふるさと通信カタログ販売

住宅改修についてもご相談ください。

お申し込みお問い合わせ 029(886)9790

左右連動の両手ブレーキで安心 シブール (株)幸和製作所

ネイビー 感謝価格 大幅割引

19,580円 (税込) → 15,600円 (税込)

重量3.8kg / 積載荷重3kg / 最大使用者体重80kg

買物に便利な大容量&保冷仕様

パンカST (株)リッチェル

フルテニム 感謝価格 大幅割引

24,200円 (税込) → 19,300円 (税込)

重量4.3kg / バッグ積載量10kg / 最大使用者体重80kg

折りたたみ簡単、軽くて使いやすい

ポシェットS-II 須藤工業(株)

チェックフラッグ 感謝価格 大幅割引

25,080円 (税込) → 20,000円 (税込)

重量4.2kg / バッグ耐荷重5kg / 最大使用者体重75kg

暮らしの瓦版 — かわらばん —

土浦市

シルバリーハビリー体操指導士3級養成講習会 開催

シルバリーハビリー体操は茨城県運動学(筋肉や骨、神経など)県知事認定の介護予防体操。土浦市では、ボランティアとしてシルバリーハビリー体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進させることを目的に、「シルバリーハビリー体操指導士3級養成講習会」の受講者を募集している。先着16人。受講無料。

申込条件は、講習会終了後に地域活動に参加できる概ね50歳以上の土浦市民で、常勤の職についていない人。全5日間の日程で、介護予防の推進や解剖

日程	開催時間	会場
1日目 10月18日(火)	9:30~16:00	土浦市役所2階研修室(土浦市大和町9-1)
2日目 10月21日(金)	9:15~16:00	土浦市生涯学習館1階 研修室2(土浦市文京町9-2)
3日目 10月25日(火)		
4日目 10月28日(金)	9:30~16:00	
5日目 11月1日(火)		

牛久市

認知症の支援情報をまとめた「認知症ケアパス」配布

認知症は早い段階で発見し対処することで、進行を遅らせたり症状を緩和できる可能性があり、「認知症かな」と思ったら早めの相談・受診が大切。

牛久市では、認知症の発症予防から人生の最終段階まで、状態に応じたケアの流れを示し、市民が、いつでもどこでもうな医療・介護サービスが受けられるのをまとめたパンフレット「牛久市認知症ケアパス」を作成し、希望者に配布している。パンフレットには、認知症の

主な症状をはじめ、介護保険や高齢福祉サービスの手続き窓口、市内の認知症かかりつけ相談医、認知症対応歯科医や薬局、各種支援などの相談窓口が記載されているほか、おおよその目安となる「自分で出来る認知症の気付きチェックリスト」、認知症本人と家族それぞれの支援体制、交流の場などがまとめられている。

問い合わせ ☎029-873-2111 / 牛久市高齢福祉課

山麓の伝統と秋の味覚を伝える「筑波山麓秋祭り」

～山麓のめぐみ おすすわけ～

紅葉シーズンに合わせ、筑波山麓ならではの魅力を堪能できるイベント「筑波山麓秋祭り」が開催される。山麓地域のつくば市北部(筑波山・宝篋山麓周辺)をはじめ、筑波、田井、北条、平沢、小田の5地区の各所で行われる。開催は10/29(土)、30(日)、11/1(火)、3(木・祝)、5(土)、6(日)の6日間。

秋の神事、古民家や史跡公開、音楽イベント、地元の農産物販売など筑波山麓の秋を楽しむ催しものが盛りだくさん。リーフレットは案内所や会場で入手が可能。イベントの詳しいスケジュールは、筑波山麓秋まつりホームページにて。
<https://aki-fes29836.com/>

問い合わせ / 筑波山観光案内所(つくば市筑波1222-1) ☎029-866-1616

つくば市

食事でフレイル予防

フレイルとは、健康と要介護の間に位置する虚弱な状態のこと。つくば市では管理栄養士からフレイルを予防するための食事のポイントや調理方法を学ぶ調理講習会「フレイルヘルシーッキング」の参加者を募集している。参加無料。

同市在住の65歳以上で、最近体重が減った「食欲がない」「疲れやすくなった」のいずれか1つでも該当する人が対象。令和5年1月まで、毎月1回開催予定。午前10時15分～午後1時(午前10時受付開始)。

9月21日(水)、会場は小野川交流センター。メニューは和風パスタ(パックッキング)、アボガドの肉巻き、キャロットホットヨーグルト。

申し込みは9月1日～14日までに電話で申し込み。

10月7日(日)フレイル予防のための運動と食事。10月25日(火)、会場は筑波交流センター。10月3日～18日までに電話で申し込み。同教室は11月18日(金)、12月22日(木)、令和5年1月26日(木)にも開催予定。

問い合わせ 申し込み ☎029-883-1111 / つくば市健康増進課

外壁屋根 塗装 築10年が目安

仲介業者を挟まず、施工業者と直接契約のため中間コストを大幅カット

リフォームはお任せください

他者と契約する前にぜひ弊社と比較してください

その他 屋根工事、エクステリア、雨漏りや水回りなど住宅に関することは何でもご相談ください!

TGS Project 牛久市柏田町3053-3 ☎0120-500-606

社名変更と本社移転のお知らせ

永年にご愛顧いただきありがとうございました株式会社サンヨーホームは、このたび、サンヨーリアルティ株式会社へと社名を変更し、本社を移転しました。今後とも倍旧のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

【移転部署】販売部、賃貸事業部 管理課、建物管理課、建設事業部、人事総務部

Sanyo Realty サンヨーリアルティ株式会社

代表取締役 山川 洋 牛久市中央5-21-6 ☎029-874-7717 (代表)

新しいクラウン、はじまる。

CROWN

凛とした佇まいも、さりげなく宿した乗り降りのしやすさも。クラウンのすべては、いい時間のために。

<https://toyota.jp/crown/>

CROSSOVER G "Advanced-Leather Package" (2.5Lハイブリッド車) 5,700,000円(税込) ボディーカラーのプレシャスブロンズ (4Y6) (55,000円) はメーカーオプション。

心をもて、創る。心もて、創る。心もて、創る。

牛久店	ひたち野うしく店	土浦南店
茨城トヨタ自動車株式会社	牛久市ひたち野うしく 029-880-3111	土浦市水戸757 029-823-0181
土浦店	土浦北店	つくば中央店
土浦市下坂田1780 029-822-3311	土浦市東中野町1-8 029-832-6811	つくば市竹園2-19-5 029-855-3611
		つくば市田代2416-45 029-839-3381

清六家 SEIROCKYA

人気NO.1 豚骨醤油

濃厚な豚骨スープ、深いコクがありながら、臭みのないスッキリとした味わい。

国産の豚ガラを大量に使用して、手間ひまかけてじっくり煮込んだ、完全手作りのストレート濃厚スープ。

深みのあるコクがありながら、臭みのないスッキリとした味わい。

シブールながら癖になる美味しさ。

総本山 つくば市花畑2-12-7 ☎029-879-0270

筑波大学店 つくば市天久保3-4-8 ☎029-875-9769

つくばキュート店 つくば市吾妻1-6-1 3階 ☎029-896-3860

北条店 つくば市北条5268-3 ☎029-867-4833

みどりの店 つくば市みどりの中央11-3-101 ☎029-875-7313


清六家 検索

高齢期の住まい特集

事例から学ぶ安心な暮らしとは？

私らしい理想の住まい選び

高齢者を「どこで」「どのように」暮らすのか…住み慣れた自宅で生活を続けたいと考えたり、高齢者向け住宅に転居したいと考えたり。安心して心地よく暮らすためには多くの知識を持つことが大切。高齢者の住まい紹介事業を行っている「ライフステージ」(土浦市虫掛)相談員の石塚 広大さんと、一毛恵理さんに高齢者向け住まい選びのポイントなどについて話を聞きました。



老人ホーム紹介センター「ライフステージ」相談員 石塚 広大さん

Aさんの主な希望

- 1 話相手してほしい
- 2 以前から利用していたデイサービスに通いたい
- 3 自由に外出や外泊もしたい

「Aさん女性(80歳)、要支援2」
数年前に夫が他界し、現在1人暮らし。息子夫婦は県外在住。Aさんが歩行時にくらつくことが増えたことから、息子が心配して同居を提案。

「Aさんは歩行が不安定なこともあり、「同居をすることで息子が家族に負担をかけたくない」という思いから、同居ではなく自宅近くの施設に入居したい」という相談を受けました。

「安心して暮らすために」
有料老人ホーム、サービスタク付き高齢者向け住宅、シニア向け分譲マンション、特別養護老人ホーム、グループホームなど、高齢者向けの住まいは多様化しています。選択肢が広がる一方、特徴や違いが分かりにくいという声もよく耳にします。施設の役割や、自分の希望に合っているのかわからずに入居をしてしまうと、ストレスを感じて心地よく暮らせないこともあります。

①自宅から施設②病院から施設③老人保健施設から施設へ転居されたケースを紹介します。事例を通して、高齢期の住まいについて考えてみましょう。

あなたに合った高齢者向け住まいはどのタイプ？

※あくまで参考です

医療・介護サービスの必要性は高い？

- 医療・介護が必要 → 介護医療院、介護老人保健施設
- 介護が必要 → 将来はどこで暮らしたいか
 - リハビリをして在宅復帰 → 介護度はどの程度か
 - 高い → 特別養護老人ホーム
 - 低い → 入居予定はどれくらいか
 - ごだわりはない → 入居を急いでいるか
 - 急がない → 要介護3以上か
 - はい → 特別養護老人ホーム
 - いいえ → グループホーム
 - 急いでいる → 手厚い介護
 - 積極的に楽しみたい → 介護付有料老人ホーム
 - 落ち着いて暮らしたい → サービス付き高齢者向け住宅
 - 入居を急いでいるか → 急がない → 要介護3以上か
 - はい → 特別養護老人ホーム
 - いいえ → グループホーム

また、高齢者向け住宅という種類に分類される点で似ているのが「シニア向け分譲マンション」です。大きな違いはマンションは「購入」するのに対し、サ高住は「賃貸」であることです。

Aさんの希望を整理し、提案した施設は、「サービスタク付き高齢者向け住宅」(以下、サ高住)です。自立、要支援、要介護の人を対象としています。入居者は比較的自立している人や介護度が低い人が多く、Aさんは入居者同士で仲良くなり、話し相手もできて楽しく過ごしています。サ高住での生活は自由度も高く、健康な高齢者の場合、外出・外泊の制限等は厳しくないため、個々に合った暮らしができます。

居室や共有スペースは、段差のない床や手すりや設置されているバリアフリー構造なので、足腰に不安を抱えている人や、車いすの人でも快適な生活ができるよう工夫されています。スタッフによる安否確認や見守りサービスを提供しているため、一人暮らしの高齢者にとって、安全面や防犯面においても安心できるのではないのでしょうか。

長寿館

お一人おひとりの状態に応じた介護サービスで高齢者の暮らしと心に寄り添います

住宅型有料老人ホーム
安心と安らぎの生活をサポート!
アシステッドリビング柏田
牛久市上柏田1-38-11 ☎029-878-5015
60室(全室個室)

介護付き有料老人ホーム
阿見長寿館
稲敷郡阿見町中央6-8-18 ☎029-891-3777
90室(全室個室)

高齢者住宅・グループホーム
永国長寿館
土浦市永国1048-1 ☎029-823-1951
デイサービス併設

住宅型有料老人ホーム
東若松長寿館
土浦市東若松町3970-1 ☎029-875-3970
60室(全室個室)

グループホーム
作谷長寿館
つくば市作谷1038 ☎029-869-1700
定員18名(2ユニット)

株式会社 栗林

住宅型有料老人ホーム

アシステッドリビング荒川沖
土浦市荒川沖東3-17-28 ☎029-843-7088

アシステッドリビング土浦
土浦市荒川沖東3-9-22 ☎029-886-3520

住宅型有料老人ホーム アシステッドリビング守谷 守谷市松前台4-2-1 ☎0297-48-8331
住宅型有料老人ホーム アシステッドリビング取手 取手市本郷5-5-7 ☎0297-38-5810
サービス付き高齢者向け住宅 水戸長寿館 水戸市見川町2142-10 ☎029-305-3200

霞ヶ浦湖畔に佇む和風平屋建て。心に寄り添う介護サービスを提供します。

- 特別養護老人ホーム(定員70名)
- ショートステイ(定員10名)
- デイサービス(定員30名)

社会福祉法人板水会
特別養護老人ホーム 滝田 ☎029-875-5771 土浦市滝田1-10-2

食と栄養 特集

食生活を豊かに、健康に 発酵食品で腸活生活

免疫カアップ!

野菜や魚、豆などの保存食として昔から暮らしの中にある発酵食品。近年、腸の活動を促し、免疫力を高めるとされる健康食としても注目されている。腸内環境のバランスを整えることから、毎日の食事に発酵食を取り入れたいもの。土浦市健康増進課の管理栄養士・秋谷菜々美さんと高橋佳奈さんに、発酵食品のもつ健康作用について話を聞きました。

善玉菌を腸に届ける プロバイオティクス

発酵食品の特色

- 独特の風味が生まれる
- 栄養価が高まる
- 保存性が高まる

プロバイオ食品(発酵食品)

ヨーグルト、乳酸菌飲料、キムチ、ぬか漬、チーズ、味噌、しょうゆ、甘酒、納豆、サラミなど

善玉菌を育てる プレバイオティクス

野菜、果物、豆類などに含まれるオリゴ糖や食物繊維

水溶性食物繊維: 消化速度抑制、血糖値の急上昇抑制
海藻類、大麦、いも類など

不溶性食物繊維: 腸のぜん動運動を促進、有害物質の排出を促す
豆類、こんにやく、きのこ類など

「発酵」とは乳酸菌、麹菌、酵母などの微生物(菌)が繁殖を繰り返すことで、食物に含まれるでんぷんやたんぱく質を分解し、そこで新しい栄養成分であるアミノ酸や糖分などを生成することです。発酵によって長期保存が可能になるほか、元の食材にはない旨味を感じたり、有益な栄養成分が加わった食品へと生まれ変わったりします。発酵食品は乳製品、豆類、野菜、穀類など、多くの種類があります。

発酵と同じような働きに「腐敗」があります。どちらも微生物が繁殖することで食物の成分が分解される現象です。悪い菌が増えて有害な食材に変化すれば腐敗となり、良い菌が優位に立つて有益な食材になれば発酵となります。

免疫カアップのカギは菌 発酵食品、腸活の助けに

全身の免疫細胞の約7割が腸にあると言われ、その腸の中には約1000種類、100兆個の「腸内細菌」が存在していると言われています。腸内細菌は大きく3種類に分けられ、腸を良好にする「善玉菌」が2、有害な「悪玉菌」が1、状況に応じてどちら

にもなる「日和見菌」が7というバランスが理想的だとされています。ところが、年齢とともに善玉菌は減少して悪玉菌が増え、腸内環境に良い生活を送るためにも食生活を見直すことが大切です。

善玉菌を増やすポイントには、「プロバイオティクス」を食事に取り入れることです。プロバイオティクスとは、ビフィズス菌や乳酸菌などの生きた善玉菌、またはそれらを含む食品や飲料のことです。代表的なものにヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、ぬか漬、キムチ、味噌、醤油、塩辛、チーズなどの発酵食品があげられます。

また、「プロバイオティクス」とともに、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を含む「プレバイオティクス」を組み合わせることで、善玉菌の働きが活発になります。野菜や果物、豆類などです。食物繊維は水に溶けやすい水溶性と水に溶けにくい不溶性があり、水溶性には消化速度や血糖値上昇を抑制する効果が、不溶性には腸のぜん動運動の促進や有害物質を排泄する働きがあると言われています。

免疫力を高めるためには、善玉菌を増やして腸内環境を整え、菌の働きを活発にすることが大切です。そのためには、栄養バランスの良い食事をする。発酵食品をはじめ、食物繊維やオリゴ糖などの栄養素を積極的に食事に取り入れ、健康維持に役立ててほしいと思います。

発酵食品 と オリゴ糖・食物繊維 を組み合わせ

腸管免疫 アップレシピ

提供: 土浦市健康増進課

切り干し大根の炊き込みご飯

材料 (3人分)

- 米 1合
- 切り干し大根 10g
- 油揚げ 1/2枚
- ニンジン 25g
- マイタケ 25g
- シメジ 25g
- 酒 大さじ1
- A [みりん 大さじ1/2, しょうゆ 大さじ3/4]

作り方

- 1 米は洗ってざるに上げ、30分おく。
- 2 切り干し大根はもみ洗いでから、水に15分浸して戻す。水気をしっかり絞り、3cm長さに切る。
- 3 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分にしてせん切りにする。
- 4 ニンジンは2~3cm長さにせん切りにする。
- 5 マイタケとシメジは石づきを抜きほぐす。
- 6 炊飯器に①の米を入れ、Aを加えてから1合の目盛りまで注ぎ混ぜ合わせる。
- 7 ⑥に②~⑤をのせて炊く。炊き上がったら全体を混ぜる。

白身魚のホイル焼き~味噌ヨーグルト仕立て~

材料 (2人分)

- 白身魚 2切れ
- 酒 小さじ2
- A [ごしよ 少々, ヨーグルト(無糖) 25g, ニンジン 25g]
- B [味噌 小さじ2, マヨネーズ 小さじ2, こしよ 少々]
- タマネギ 60g
- キャベツ 60g
- エリンギ 40g

作り方

- 1 魚にAをふって10分程おく。
- 2 ニンジンはすりおろしてBの他の材料と混ぜ合わせる。
- 3 タマネギとキャベツは1cm幅に切る。エリンギは長さを半分に切ってから縦半分になり、スライスする。
- 4 アルミホイルに③の野菜を敷き、①の魚を一切れずつのせて②をかけて包む。人数分を同様に作る。
- 5 フライパンに④を入れ、周りに水を入れ、15分位蒸し焼きにする。

シニアふるさと通信企画 **第7弾**

高齢者向け住まい 見学・体験ツアー

高齢者向けの住まいにはさまざまな種類があり、実際に見学することで、多くの情報を得ることができます。この機会に、ふるさと通信のスタッフと一緒に「住まい」巡りをしてみませんか。

対象 土浦市・つくば市・牛久市にお住まいの方 **当日はご自宅まで送迎いたします。**

参加費 お1人様 **1000円**(昼食付き)

申込方法 お電話にてお申し込みください ***先着順**

「シニアふるさと通信」まで ☎029-886-9790 受付:平日9時~17時

9月28日(水) **定員 先着5名様** お待ちしています!

9:30~ ご自宅へお迎え

10:30 **シニア向け分譲マンション** 牛久市ひたち野東

11:30 **サンミットひたち野東ステーションフロント**
JRひたち野うしく駅に直結した便利な立地。レストランや大浴場、趣味を楽しむ多彩な共用空間のほか、医療・管理サポート体制も充実。

12:00 **介護付有料老人ホーム** 土浦市常名

13:45 **かがやきの郷** **昼食**
高台に位置し、土浦市街を一望できる見事な眺め。健康な方から介護が必要な方まで、自身のライフスタイルに合った充実した生活が送れる。

14:15 **介護付有料老人ホーム** つくば市手代木

15:15 **サンシャインつくばリゾート**
天然温泉付リゾート型シニアレジデンス。一般居室と介護居室を備えた全50室。24時間看護スタッフが常駐し、医療面をサポート。趣味活動も多彩。

15:15~ ご自宅までお送り

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止する場合があります

加齢とともに発症リスクが高まる認知症

加齢とともに発症リスクが高まるといわれる認知症ですが、家族が認知症にならないうちに、症状が進行するにつれて自宅で介護に限界を感じてしまっても遅くありません。症状が悪化する負担が大きくなる前に、施設への入居を検討して、入居条件を満たしているかなど確認しておくことが良いと思います。

認知症の人が共同生活によつて暮らす施設が「グループホーム」です。要支援2以上の人が対象で、必ず医師による認知症の診断が必要です。原則として施設がある市区町村に、利用者本人の住民票がある人が入居できます。

「住み慣れた家や地域を離れたくない」「子どもには負担をかけたくない」「一人暮らしは不安」老後の暮らしを考えると、絶対に譲れない条件とは何でしょうか。自分に見合った暮らしを送るためには、**自分に合った生活とは優先したい条件を整理する**ことが重要です。

「住み慣れた家や地域を離れたくない」「子どもには負担をかけたくない」「一人暮らしは不安」老後の暮らしを考えると、絶対に譲れない条件とは何でしょうか。自分に見合った暮らしを送るためには、**自分に合った生活とは優先したい条件を整理する**ことが重要です。

確認したい条件にチェック

- 費用
- 立地
- 介護サービス体制
- 食事内容
- レクリエーション
- 生活支援サービス
- リハビリテーション
- 医療体制

私たちが相談を受けた際、ご本人が施設でどのように暮らしたいのかなど、ご家族の意見も踏まえて考えをまとめていきます。ここで重要なのが、条件に優先順位を付けていくことです。

今川医療福祉グループは利用者様と そのご家族を応援します

四季折々の草花に囲まれた心やすらぐ豊かな暮らし
敷地内にクリニック併設
作業療法士による機能訓練

介護付有料老人ホーム サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部
つくば市谷田部6107-2

「健康」と「やすらぎ」に満たされた暮らし
医療機関と充実した連携
理学療法士による機能訓練

介護付有料老人ホーム サンシャイン・ヴィラ守谷倶楽部
守谷市松並1879-13

ご自身のライフスタイルに合わせた暮らし
敷金0円 礼金0円 入居金0円
ドラッグストア併設

サービス付き高齢者向け住宅 サンシャイン・コンフォートつくば
つくば市町2-3-10

介護付有料老人ホーム サンシャインつくばリゾート
つくば市手代木1932(つくば保健所前)

お問い合わせ・見学・ご相談はこちらまで(入居相談受付中)

今川医療福祉グループ ☎0120-658-298

医療法人社団 みなみつくば会

あなたに合った **無料** **老人ホーム探し**

ご相談からご入居まで **完全無料**でサポート致します

老人ホームの **費用**はどのくらい? **キレイな部屋**の施設が良い? **どの施設**に入居できる? **親に合った施設**を選んでほしい

何から相談していいかわからない、という方も相談員が丁寧に伺います

老人ホーム紹介センターライフステージ

茨城県と栃木県で全17店舗の調剤薬局を運営する会社です ☎0120-5656-81
運営:ファーマシー中山株式会社 茨城県土浦市虫掛3603
Instagram開設 動画で詳しくサービス内容を紹介しています

国土交通省の認定を受けたボランティア団体

福祉有償運送 ドライバー募集

土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの65歳以上の高齢者の方を、病院やお買い物に送迎する仕事です。

ご利用者の方からいただく規定料金のうち、7割がドライバーの方への対価となります。

運転者になるには

- 送迎車** 自分の車を使用できる方
- 資格** 2種免許をお持ちの方。講習会を受けて、1種免許でも大丈夫です。***講習会費用は事務局が負担します**

一般社団法人 **絆** kizuna **お問い合わせ ☎080-7974-0781**
登録番号: 関東第70号 **つくば市高崎1793-1** (受付/平日9:00~17:00)

暮らし理想の住まい選び

Bさんの主な希望

- インスリン注射の医療サポート
- 必要な介護体制(24時間対応)
- 自宅から近い

奥様も高齢なのでインスリンの管理が不安なことから、退院後は自宅ではなく、医療面も充実した施設を希望とのことでした。Bさんに提案した施設は、「**介護付有料老人ホーム**」です。

介護付有料老人ホームは介護体制が整っていて健康者も介護を必要とする人も入居ができる施設です。日中は看護師から医療サポートを受けられるほか、

「施設系」では施設のスタッフから直接介護サービスを受けられるなど、介護面が充実しています。一方、「住宅系」は将来介護が必要になっても、

必要に応じて契約
生活支援サービス(居室の掃除、洗濯、食事など)
介護サービス(食事、入浴、排泄の介助など)

必要に応じて契約
生活支援サービス(居室の掃除、洗濯、食事など)
介護サービス(食事、入浴、排泄の介助など)

住まい + **サービス** (介護・生活支援)

必要になったときには、外部の介護保険事業者と契約して、介護サービスを依頼する必要があります。

介護度が重い人が住宅系の施設に入居してしまうと、時間ごと

必要になったときには、外部の介護保険事業者と契約して、介護サービスを依頼する必要があります。

必要になったときには、外部の介護保険事業者と契約して、介護サービスを依頼する必要があります。

介護度が重い人が住宅系の施設に入居してしまうと、時間ごと

Cさんの主な希望

- 2人部屋(妻の介護と一緒に)
- 入所していた介護老人保健施設のデイケアに通いたい

Cさんは退院後、介護老人保健施設(老健)に入所してリハビリを頑張った結果、歩行器を使用すれば自力で歩けるようになりました。老健はリハビリを通して在宅復帰を目指す施設です。医師の指示のもと、専門職による個別のリハビリが提供されます。

Cさんはリハビリを継続するため、以前入所していた老健の通所リハビリに通っています。また、サ高住はバリアフリー対応なので段差もなく、歩行器を使いながら安心して生活を送っているそうです。

サ高住は、1人部屋が一般的ですが、最近では夫婦で入居したいという背景もあり、2人部屋の施設も増えてきました。

Cさんの要望を整理し、提案した施設は「**サービス付き高齢者向け住宅**」です。自宅は昔ながらの家で段差も多く、歩行器を使って生活するには難しい環境にありました。

駅直結リゾート

自由で安心な新しい暮らしが始まっています。

入居者専用レストラン・大浴場(人工)併設 | 専属看護師・24時間管理スタッフ常勤 | 医療法人社団 常仁会 | 牛久愛和総合病院連携/クリニック・調剤薬局併設

物件概要:所在地/茨城県牛久市ひたち野東一丁目32番8号 ●交通/JR常磐線「ひたち野うしく」駅徒歩1分 ●用途地帯・商業地帯、防火地域、牛久北部特定地区画整理事業、ひたち野地区地区計画(センター地区) ●土地/宅地 ●建ぺい率/80% ●容積率/400% ●敷地面積/3,719.05㎡ ●建築面積/1,853.72㎡ ●建築延床面積/18,799.75㎡(容積対象面積14,875.66㎡) ●構造・規模/鉄骨コンクリート造、地上14階建 ●建築確認番号/BC18本建確215号2(2020年1月31日付) ●総戸数/226戸(他にクリニック区画、店舗区画) ●販売戸数/226戸 ●間取り/1LDK~2LDK ●専有面積/44.39㎡~82.19㎡ ●バルコニー面積/5.33㎡~20.16㎡ ●駐車台/73台(昇降機付機械式41台、平置き31台、身障者対応平置き1台) (月額使用料2,000円~6,500円) ●自転車置場/51台(屋根付平置) (月額使用料1,000円) ●バイク置場/2台(屋根付平置) (月額使用料1,500円) ●ミニバイク置場/3台(屋根付平置) (月額使用料1,000円) ●管理形態/区分所有者全員による管理組合を結成し、管理会社に委託予定 ●分譲後の権利形態/敷地専有面積の割合による所有権の共有、建物共有部分等は専有面積の割合による所有権の共有、専有部分は区分所有 ●建物竣工/2022年9月竣工 ●入居予定/即入居可 ●売主/サンヨーホームズ(株) 〒550-4005 大阪府西区南町1丁目1番1号 リッツホテル本社ビル8階 国土交通大臣(5)第6105号(一社)大坂府宅地建物取引業協会会員(公)不動産流通経理協会(公)近畿流通公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/(株)タカラレーベンリアルネット 〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町1-13-13 七宝ビルディング3階 国土交通大臣(2)第8967号(公)東京都宅地建物取引業協会会員(公)国土交通大臣(5)第6105号(一社)大坂府宅地建物取引業協会会員(公)不動産流通経理協会(公)近畿流通公正取引協議会加盟 ●設計・監理/飛鳥建設(株) 一級建築士事務所 ●施工/飛鳥建設(株) 首都圏建築支店 ●管理会社/サンヨーホームズコミュニティ(株) ●修繕積立金(月額)/4,720円 ●修繕積立一時金(引渡時一括払)/708,000円 ●管理準備金(引渡時一括払)/50,070円 ●LLDK+WTC+2LDK+WTC ●専有面積/47.24㎡~74.67㎡ ●バルコニー面積/3.33㎡~13.61㎡ ●管理費(月額)/50,070円~79,150円 ●入居者一人増加につき20,000円(月額)加算 ●修繕積立金(月額)/4,720円 ●修繕積立一時金(引渡時一括払)/708,000円 ●管理準備金(引渡時一括払)/50,070円 ●インターネット・TV共設 ●施設費用/インターネット・TV共設 ●監視カメラ(月額)528円、見守りサービス費(月額)550円、コミュニティ(会費)月額1,300円 ●販売スケジュール/先着順受付 ●先着順受付場所/「サンミットひたち野東ステーションフロント」現地販売事務所 ●先着順受付時間/10時~18時 ●取引条件の有効期限/2022年9月末 ●先着順につき、ご希望の住戸が販売済みの場合がございます。予めご了承ください。 ●表示金額は税込表示です(非課税項目を除く)。 ※掲載の外観写真は2020年10月に撮影したものに一部加工を施しています。 ※徒歩分は480mを1分として算出した地上上の概算です。 ※1 売主石を販売前提として使用し、有効3年を含まない場合があります。適宜修繕を通じ、水質を維持します。

JR常磐線 「ひたち野うしく」駅 **駅直結** 徒歩 **1分** | **シニア向け分譲マンション** | サンミットひたち野東ステーションフロント | **資料請求受付中**

☎0120-555-712 | サンミットひたち野東 | 受付時間:10:00~18:00 定休日:水曜日(※祝日除く) | 事業主 **サンヨーホームズ**(売主) | 販売提携 **タカラレーベンリアルネット**(代理)



老人ホーム紹介センター「ライフステージ」相談員 一毛 恵理さん



下村 幸久 住職

空海《般若心経秘鍵》

身を棄てていづくにか求めん。
迷悟我れに在れば、
則ち発心すれば即ち到る。

ご先祖様の恩に感謝して 今日ある命を大切に

私たちはご先祖様からいただいた命を受け継いで生きています。私たちの命を育んでくださったご先祖様の恩に感謝して、今日ある命を大切に生きましょう。

仏壇の前で手を合わせたり、お墓参りをしたり、ご先祖様への感謝の気持ちを込めて手を合わせる事が追善供養になります。ご先祖様のためにも、自身や未来ある子孫のためにも感謝の心で供養しましょう。

幸せか不幸せかは自分の心が作り出している

夫れ仏法遙かに非ず。
心中にして即ち近し。
真如外に非ず。



私たちがご先祖様からいただいた命を受け継いで生きています。私たちの命を育んでくださったご先祖様の恩に感謝して、今日ある命を大切に生きましょう。

仏の教えは遙か遠くにあるわけではない。自らの心の中にある。真理は外の世界にあるわけではない。自分自身以外どこにも求めようというのか。迷いも悟りも自分の中にあるのだから、悟りを求める心を起こせば、ただちに悟りに到達できるのである。

私たちは幸せか不幸かを決める要素が自分の外にあると思いが、それは違います。幸せも不幸も、すべて自分の心が作り出したものです。物事を善い方に解釈して、心の中に幸せを作り出しましょう。

菩薩の心はすべて慈悲をもって基本とし、まず人のために考えます。菩薩とは悟りを開くための修行をしながら、自身よりも先に人々を苦から救おうとする仏の心です。自己優先の考えを捨て、まず人のための利益を考えて行動する「利他」を先とする行いが、自身に幸福がやってくるのです。人を救う行いが、自身も救っているのです。

お大師様の言葉に、
心を洗って香とし
体を恭んで花とす

(心は香りのように体は花のように) という私の好きな言葉があります。周りを清浄し安らぎを与えて消えていくお香のような、そして見返りを求めず慈愛で包み込み人を和ませる花のような、自分のためではなく、周りの人のために、そんな在り方ではないのです。

普賢菩薩のご利益

女性守護
修行者守護
息災延命
幸福を増やす増益

馬頭観音菩薩のご利益

無病息災
動物救済
厄除け
道中安全
旅行安五

秋のお彼岸

進物用お線香 10%OFF

土浦市中央1-12の16

秋のお彼岸セール

ご進物用線香 10%引き

佐乃屋佛具

029-823-1716

家族みんなで過ごす かつろぎの旅館風式場

無料事前相談

伊豆ミヤ

0120-76-1156

シリーズ第24弾

命のつながり

ご先祖様に感謝の心を
今年のお彼岸は9月20日〜26日。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていくことに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、真言宗普賢院の下村幸久住職に話を伺いました。

真言宗豊山派 羽成山 普賢院
つくば市羽成68
☎029-836-2146

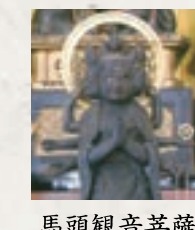


普賢院 本堂



本尊普賢菩薩

真言宗豊山派では大日如来を「本尊」としていますが、「すべての仏は大日如来が姿を変えたもの」という考えから、「まぎまな仏が祀られています。当院の本尊は普賢菩薩です。」「三人寄れば文殊の知恵」で有名な文殊



馬頭観音菩薩



羽成観音堂

羽成山普賢院實城寺は、奈良の長谷寺を総本山とする真言宗豊山派の寺院です。開基は法泉寺(現・土浦市大岩田)第十九世祐傳阿闍梨で、寛永2年(1625)に開山しました。その後、文政2年(1819)に当寺第二十世智空法師によって再建したとされています。

※阿闍梨＝弟子の模範になる位が高い僧侶のこと

菩薩とともに釈迦如来の脇侍であり、普賢とは「すべてにわたって賢い者」という意味で、あらゆるところに現れる多くの人々を救う行動力のある菩薩です。文殊菩薩が獅子に乗っているのに対し、普賢菩薩は白象に乗っています。白色は「清浄」を表し、象は「悟りの実践」を象徴しています。

また、当院の脇道を案内板に従って進むと、木々に囲まれた杜の中に「羽成観音堂」があります。文禄元年に開山し、常陸西国三十三札所第二十一番札所です。牛久城主の由良国繁が、近隣で戦死した霊を弔うために建立した七観音八薬師の一つで、本堂の天井には、谷田部藩藩医・広瀬周度作の龍や天女画が描かれています。ご本尊は馬頭観音菩薩です。頭上に馬頭をいたたき、忿怒の相に逆立つ髪、第三の目をもち、三つの顔で腕は八臂(八本)あります。馬が草を食べるように、人々の悩みや苦しみを食へ尽くすと言われています。

お墓のリフォーム お任せ下さい!

花筒の掃除がしづらい
文字が読みにくい
汚れが目立つ
定期的な草取りができない

佐藤石材店 ☎029-889-0145

創業昭和6年 おわりや 尾張屋

土浦市中央1-11-1 麻生町 9:00~19:30 (水曜定休)

☎0120-300-629 ☎029-823-0527

いばらきの秋を探しに出かけよう

ゆっくりと南下してくる紅葉前線。澄み切った青空に紅葉が美しく映える一年で最も豊かに彩られる季節がやって来る。

<p>筑波山</p> <p>関東平野を一望できる日本百名山。ケーブルカー-宮脇駅周辺、および沿線のモミジの紅葉は見事。夜はライトアップで幻想的。</p> <p>紅葉の見頃 山頂 10月下旬~11月上旬 中腹 11月中旬~11月下旬</p> <p>所在地 つくば市筑波 問い合わせ つくば観光コンベンション協会 ☎029-869-8333</p>	<p>花園溪谷</p> <p>約7kmの溪谷に沿って車窓からの紅葉を楽しむことができる。溪谷内には迫力ある与四郎の滝や花園神社など、見どころも多数。</p> <p>紅葉の見頃 11月上旬~11月下旬</p> <p>所在地 北茨城市華川町花園 問い合わせ 北茨城市商工観光課 ☎0293-43-1111</p>	<p>竜神峡</p> <p>375mの長さを誇る日本最大規模の歩行者用吊橋「竜神大吊橋」から眺める山並みは絶景。</p> <p>紅葉の見頃 11月中旬~11月下旬</p> <p>所在地 常陸太田市天下野町、下高倉町 問い合わせ 常陸太田市観光物産協会 ☎0294-72-8194</p>
--	--	---

木々の葉が色づく季節はすぐそこに

<p>月待の滝</p> <p>紅葉の見頃 11月中旬~11月下旬</p> <p>水に濡れることなく滝の裏に入ることができることから、別名「裏見の滝」。美しい紅葉を眺めながらマイナスイオンで心身ともにリフレッシュ。</p> <p>所在地 久慈郡大子町川山 問い合わせ 大子町観光協会 ☎0295-72-0285</p>	<p>花貫溪谷</p> <p>紅葉の見頃 11月上旬~11月下旬</p> <p>汐見滝、汐見滝吊り橋は花貫溪谷を代表する人気の紅葉スポット。滝を見下ろしながら眺める鮮やかな景色に一眼の清涼感。</p> <p>所在地 高萩市中戸川大能地内 問い合わせ 高萩市観光協会 ☎0293-23-2121</p>	<p>袋田の滝</p> <p>高さ120m、幅73mの大きさを誇り、日本三名瀑の1つに名を連ねる。四季折々の表情を見せる中でも、特に秋は美しい。</p> <p>紅葉の見頃 11月上旬~11月中旬</p> <p>所在地 久慈郡大子町袋田 問い合わせ 大子町観光協会 ☎0295-72-0285</p>
---	---	---

安全安心 暮らしの110番

在宅時も固定電話を留守番電話設定にして防犯効果をUP

二セ電話詐欺の犯人は固定電話に電話をかけてきます。詐欺の犯人は自分の声を録音されることを嫌います。自宅の電話をいつも「留守番電話設定」にしておき、メッセージを残した人(信頼できる人)とだけ会話をしましょう。

※悪質商法の電話にも効果あり

茨城県警察

健康長寿住宅のためのワンポイント講座

part.14 石綿の飛散を避けるために事前調査を

石綿(アスベスト)は、耐熱性や耐久性、耐摩耗性などの特性に優れ、防音や断熱など、さまざまな用途として工業製品の原材料に使われてきました。アスベストは繊維が極めて細いため、吸い込むと肺がんや中皮腫など深刻な健康被害を引き起こすことが問題となり、国内では原則として製造や使用などが全面的に禁止されています。

平成18年以前建設の建物にはアスベストが使用されていることも多く、建築時期や規模にかかわらず全ての建物において解体、改造・補修工事を行う時には、石綿含有建材の有無について、工事を請け負う業者が事前に調査をすることが義務付けられています。適切な方法で処理しなければ、アスベストが飛散する可能性もあります。リフォームや解体工事をする際は、有資格者(建築物石綿含有建材調査者)が調査を行うことを、必ず施工業者に確認しましょう。

高齢者に多い尿トラブル

頻尿は中高年に限らず、若い年代でも悩む人は多いという。トイレが近いといって外出が減っては生活への影響も出てしまうことも。誰にでも起こる身近な尿トラブルについてどのような対策を取ればよいか、土浦泌尿器科クリニック(土浦市中央)石川哲生院長に話を聞きました。

腎臓で老廃物や水分をろ過。余分な水分は尿として体外へ排出されます。

尿は、腎臓で血液から作られます。血液には、全身の臓器に栄養素や酸素を運ぶと同時に、体中の老廃物や有害物質を腎臓に運ぶという役割があります。老廃物を含んだ血液が腎臓に流れ込むと、腎臓で老廃物や有害物質、余分な水分などがろ過され、また必要な栄養素になります。水分の多くは再吸収されますが、不要な水分は尿となって体外へ排出されます。

腎臓には体の老廃物クレンジング。尿素窒素を排泄するだけでなく、体の水分量、ナトリウム、カリウムなどの電解質の濃度を調整する役割もあります。

健康医療ナビ

なるほど! 知って

頻尿とはトイレが近く、排尿回数が多い状態を言います。正常の排尿回数は、1日に7回以下といわれていますが、回数が下回っていたとしても、生活習慣はさまざまですので自分自身で排尿回数が多い状態を言います。正常の排尿回数は、1日に7回以下といわれていますが、回数が下回っていたとしても、生活習慣はさまざまですので自分自身で

頻尿とはトイレが近く、排尿回数が多い状態を言います。正常の排尿回数は、1日に7回以下といわれていますが、回数が下回っていたとしても、生活習慣はさまざまですので自分自身で

頻尿とはトイレが近く、排尿回数が多い状態を言います。正常の排尿回数は、1日に7回以下といわれていますが、回数が下回っていたとしても、生活習慣はさまざまですので自分自身で

健康医療ナビ

なるほど! 知って

頻尿とはトイレが近く、排尿回数が多い状態を言います。正常の排尿回数は、1日に7回以下といわれていますが、回数が下回っていたとしても、生活習慣はさまざまですので自分自身で

頻尿とはトイレが近く、排尿回数が多い状態を言います。正常の排尿回数は、1日に7回以下といわれていますが、回数が下回っていたとしても、生活習慣はさまざまですので自分自身で

頻尿とはトイレが近く、排尿回数が多い状態を言います。正常の排尿回数は、1日に7回以下といわれていますが、回数が下回っていたとしても、生活習慣はさまざまですので自分自身で

頻尿対処法

日常生活で気を付けたい!

- 利尿作用がある飲み物を控える
- 脱水には注意するが水分を取りすぎない
- ストレスを溜めないようにする
- 外出時にトイレの位置を確認する
- 骨盤底筋を鍛える

骨盤底筋が鍛えられると、尿道を締める力が強くなるので尿を我慢する時間が長くなります。肛門や膣を締めたり、ゆるめたりして骨盤底筋を鍛えることは有効な対策です。

骨盤底筋訓練

尿道、膣、肛門の締める力を鍛える体操

- 1 あお向けになり両膝を肩幅程度に開いて立てる。
- 2 尿道・肛門・膣をきゅっと閉めたり、ゆるめたり2~3回繰り返す。

前立腺肥大症

膀胱の下にある尿道を包み込む形をした前立腺が大きくなり、尿道を圧迫し、さまざまな排尿障害を引き起こす男性特有の疾患です。「尿の勢いが悪い」「排尿に時間がかかる」「切れが悪い」といった症状が一般的で、過活動膀胱症状を伴うことも多いです。

他には、ストレスや不安による心因性頻尿、飲水過多、尿路に細菌が入ってしまう膀胱炎、糖尿病などの生活習慣病も頻尿の原因となります。

かがやきの郷

介護付有料老人ホーム

お部屋残りわずか 健康な方から介護の必要な方まで入居できます

株式会社 サンライズヴィラ土浦

029-823-8808 (代)

『我が家』のように変わることはない生涯にわたる安心を提供します

土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、天気の良い日は各部屋から富士山が望めます。毎年秋の「土浦全国花火競技大会」は、ご家族とともにホームからの観賞をお楽しみいただけます。

24時間365日スタッフが常駐し安全で快適な生活をお約束

0120-085-787

医療法人社団桜水会

地域医療を支えて30余年

救急指定 24時間対応 筑波病院

029-855-0777

医療法人社団 希望会 烏山診療所

いきいきと暮らす 地域医療をめざして

029-843-0331

内科・泌尿器科 土浦泌尿器科クリニック

029-828-7625

医療法人社団 豊浦

029-850-7111

医療法人社団 天の橋立

029-835-0333

医療法人社団 豊浦

029-830-7000

医療法人社団 豊浦

029-835-0333

暮らしやすい 快適住まい

第2回 地震に強い住まいで安全・安心に暮らす

1981年6月以前に建てられた旧耐震基準の建物は、新基準を満たしていない要素もあり、大地震に耐えられず倒壊する恐れも予想されます。今回は地震による建物倒壊を未然に防ぐ方法として、耐震診断や耐震改修の重要性について紹介します。

2000年(平成12年)以前の建物なら耐震診断を受けることをおすすめします!

近年地震が多いけど、うちは大丈夫かな…。

首都直下地震や南海トラフ巨大地震をはじめ日本全国で大地震が予測されています。大地震から生命や財産を守り、二次被害を防ぐための方法の一つとして住宅の耐震化が重要です。耐震診断や耐震改修で活用できる国や地方公共団体の補助制度があります。詳細はお住まいの地方公共団体にお問い合わせください。

地方公共団体における住宅リフォームに係る支援制度検索サイト <https://www.j-reform.com/reform-support/>

大規模な地震により多くの建物が被害を受けています。あなたのご自宅は大丈夫ですか?

耐震基準は建築基準法で定められています。建築基準法は1981年と2000年に大きな改正が行われ、1981年の改正以前の木造住宅は「旧耐震基準」、1981年～2000年の木造住宅は「新耐震基準」、2000年以降は「現行耐震基準」と呼ばれています。

築22年以上(2000年5月以前に建てられた)の住宅は、厳密には現行の基準を満たしていません。耐震診断で自宅の耐震性能を確認することをおすすめします。

自宅の耐震性に不安を感じたら、耐震化を検討しましょう

築後、相当の年数が経過しているなど、自宅の耐震性に不安がある場合は、専門家に相談しましょう。まず耐震診断を受け、その結果により耐震化について検討します。

耐震診断のチェック箇所(例)	点検箇所	点検項目
	1 屋根・外壁、樋、窓	ひび割れ、劣化
	2 小屋裏	雨漏り、通気状況
	3 間取り・家の形状	壁・床・窓等開口部の配置
	4 水まわり(浴室など)	床の腐朽・たわみ、水漏れ
	5 床下	木材の湿気、腐朽、シロアリ、カビ、通気状況
	6 基礎	鉄筋の有無、老朽化・ひび割れ

出典：日本木造住宅耐震補強事業者協同組合「木造住宅の耐震診断ハンドブック」

外壁・屋根の専門店

いばらき高齢者優待制度
「いばらきシニアカード」ご提示で
外壁塗装 5%引き

こんな症状が現れていたら外壁・屋根からのSOSです!

外壁	屋根
<ul style="list-style-type: none"> チョーキング化 ひび割れ コーキング割れ 剥がれ 	<ul style="list-style-type: none"> 屋根も割れや汚れによる劣化で、雨漏りなど日常生活に支障が。自分で見にくい場合は専門家にお願いします。

代表の小林が
ご自宅へお伺いします。
ぜひ、ご相談ください。

コバヤシ建築では
無料建物診断を行っております。

株式会社 コバヤシ建築 029-842-6417
土浦市乙戸南2-8-26

地域の高齢者のお手伝い シニア世代も大歓迎

訪問介護スタッフ募集

利用者様がご自宅で快適に生活が送れるように、身の回りのお世話や、自立支援のためのサービスを提供します。「空いた時間を活用したい」、「地域に貢献したい」などとお考えの方を募集しています。ご応募お待ちしております。

仕事内容

- 居室の掃除機がけ
- 浴室、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替え等のお手伝い

時給 1000円～(交通費別途支給)
※試用期間あり
※自家用車を使用していただきます

勤務地 土浦市、つくば市、牛久市
※なるべくご自宅の近くを担当していただきます

時間 8:00～17:00の間(要相談)
※1時間～、週1回～でもOKです

資格 介護職員初任者研修/介護福祉士(ヘルパー2級)

訪問介護事業所 ふるさと 株式会社 ふるさと通信社

029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101

～1981年 (5月)	1981年～2000年 (5月)	2000年～ (6月)
旧耐震基準の住宅	新耐震基準の住宅	現行耐震基準の住宅
耐震性に乏しく、大地震時(震度6程度)の危険性が高い	新耐震基準ではあるが、2000年新基準を満たしていない要素がある	基礎形状、壁の配置バランス規定、柱の引き抜き対策などなされている
大地震で倒壊する危険性が高い	注意が必要	おおむね安心

耐震リフォームの必要性

失敗のない/リフォームするための

リフォームの進め方のポイント

- 事前の準備**
 - 要望を洗い出す
 - 老朽箇所や不具合点を洗い出す
 - 目的と優先順位を決める
 - 予算の目安をつける
- 見積りの依頼**
 - インスペクション(建物状況調査)
 - 複数の業者に依頼
 - 支払い可能限度額を確認
 - リフォーム保証保険利用の検討
- 依頼先を決める**
 - リフォームの提案と見積書の比較検討
 - 不明な点を確認
 - 総合的に判断する
- 工事内容の詳細を決める**
 - 家具や家電の配置を検討
 - ショールームで実物を確認
 - 見積りの調整と資金計画
- 契約する**
 - 必要な契約書類と内容を確認
 - 契約書を取り交わす
- 工事**
 - 工事中のチェックポイントの確認
 - 現場責任者と定期的に打ち合わせ
 - 追加や変更があるときは書面に残す
- 引渡し・メンテナンス**
 - 支援制度等の手続き
 - 竣工検査をする
 - 契約書・図面・保証書を保管
 - アフターメンテナンスの確認

リフォーム専門店 EBISU

地域密着 適正価格 充実の施工・管理体制

水廻りのリフォーム 水道パッキン取替 8,000円(税別)

キッチン、ユニットバス トイレ、洗面化粧台など 網戸張替 2,370円(税別)

草刈り 15,000円(税別)

現場調査お見積り無料 畳表替 7,800円(税別)

どんな小さなことでもご相談ください。

株式会社 恵比寿 土浦市荒川沖61番8 029-869-7312

シニア世代も大歓迎

訪問介護スタッフ募集

利用者様がご自宅で快適に生活が送れるように、身の回りのお世話や、自立支援のためのサービスを提供します。「空いた時間を活用したい」、「地域に貢献したい」などとお考えの方を募集しています。ご応募お待ちしております。

仕事内容

- 居室の掃除機がけ
- 浴室、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替え等のお手伝い

時給 1000円～(交通費別途支給)
※試用期間あり
※自家用車を使用していただきます

勤務地 土浦市、つくば市、牛久市
※なるべくご自宅の近くを担当していただきます

時間 8:00～17:00の間(要相談)
※1時間～、週1回～でもOKです

資格 介護職員初任者研修/介護福祉士(ヘルパー2級)

訪問介護事業所 ふるさと 株式会社 ふるさと通信社

029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101

暮らしとお金のいろは

第44回

知っておきたい

老後などに備えて貯蓄する(こひづめ)も重要です。しかし、先々の物価上昇に備えるには、貯蓄だけでは対応が難しいケースもあります。

例えば2%の物価上昇が続いた場合、1000万円の預金は10年後には実質的な価値が800万円、20年後には673万円に減ってしまいます(図参照)。先々の資産をどうにか守るの考えを、いっしょに考えてみましょう。

政府は年内にも「資産所得倍増プラン」を策定し、投資しやすい環境を整える方針もあり、さらに「貯蓄から投資へ」の流れが本格化されると思われるでしょう。

資産運用の基本は、「長期運用」と「分散投資」です。「リスク・ハイリターン」のようなうまく話で投資を始める、「お金(老後)のいすれに」とも「リスク」だけになってしまいう可能性ががあります。まずは、身近なファイナンシャルプランナーに相談して「リターン」も「リスク」も確認しましょう。

独逸野村アミールライフプランニング代表 大森 健一さん
株式会社野村総合研究所 野村アミールライフプランニング代表 A.P.F. 住信
ローンアドバイザーの資格を併用してセミナー講師・個別相談等を実施
土浦市永国997-1

2%の物価上昇が30年間続いた場合

各目1000万円の買値目減りの試算
※物価上昇率が一定で、当初資産が1000万円の場合

現在	10年後	20年後	30年後
1000	905	820	742
	820	673	552
	744	554	412

インフレ率
1%
2%
3%

「短期記憶」が衰える中高年の対策

加齢とともに記憶力の衰えが進むことを誰もが自覚しています。記憶力には、思い出せない【想起できない】という記憶と、少し前に物をどこに置いたかを忘れるという【短期】の記憶(作業記憶)があります。

● 同じ不満を家族や友人に何度も言うようになった
● 店へ行ったものの、他に何をかうのか思い出せない
● 2階に上がってきたものの、何をしに来たのかわからない

などは、この「短期記憶」(作業記憶)の衰えによる老化現象です。これらは脳の前頭葉を主にした脳内のニューロン(神経細胞)の回路の繋がりが衰えたためと考えられます。

人間は目で見たもの、耳で聞いたものを、頭の中で繰り返しながら記憶し、その記憶に基づいて行動しています。物忘れは、頭の中で記憶を繰り返す力と短期間だけでも記憶しておきたい脳の力が衰えたからなのです。

例えば、「ドレッシングを購入しようと自宅を出たものの、店に到着したらドレッシングのことを思い出せない」のは、短期記憶の能力が低下したことに起因します。記憶するのが不安に感じる人は、「ドレッシングを購入するんだ」と頭の中で何度も繰り返し口ずさみ(想起)しましょう。

では、この短期記憶力を維持するにはどうすればよいのでしょうか。一つは日常生活の中で「面倒臭い、億劫だ」を避け、脳を適度に働かせることです。

★ 外出や運動するのが億劫だから、またにしよう
★ 風呂を沸かして入るのが面倒だから、今日はやめておこう
★ 寒いから玄関先・ベランダなどの掃除をパスしてしまおう

などは、高齢者が億劫だと思う代表的なことですが、「億劫に感じる」とは認知機能の衰えの始まりです。自分の気持ちから「億劫」を取り除き、行動・記憶ともに反復の習慣を身に付けましょう。

参考図書 朝田隆 まだ間に合う! 今すぐ始める認知症予防 講談社 2020

筑波大学の研究成果から開発された安全で効果的な減量プログラム
スマートダイエット教室 詳細はHPに公開

株式会社THF 029-861-7617

好評につき第8弾 講師はシニアふるさと通信「暮らしとお金のいろは」コーナー連載の大森FP

資産寿命を延ばす! 生命保険活用セミナー

● 物価上昇に強い保険、弱い保険
● 運用しながら相続にも備える保険
● 生命保険の非課税枠の活用方法など

日時 9月24日(土)/25日(日)/28日(火)
いずれも10:00～12:00 参加無料

場所 ファミリーライフクラモチ セミナールーム
(土浦市永国997-1)

【参加特典】 相続から遺言までまとめた冊子をプレゼント!

事前予約制 シニアふるさと通信まで ☎029-886-9790

※コロナ感染対策により各日3名様限定とさせていただきます

有限会社 ファミリーライフクラモチ ☎0120-123-065
土浦市永国997-1(土、日、祝日休)

賢く食べて平均5kg減!

スマートダイエット教室(全8回) 参加者募集!!

筑波大学の研究成果から開発された食生活改善(食育)を中心とした減量教育プログラムです。健康的に減量するためのバランスなどを学び、賢く食べる方法を習得します。

開催日時 9/22・29・10/13・27・11/10・24・12/8・22
【初回のみ】10:00～12:00 【2回目以降】10:00～11:30

受講費 35,500円(教材費込、税込) 申込方法 電話またはホームページ

会場・問い合わせ 約90平米の会場で十分な感染症対策を取った上で開催いたします
筑波大学発研究成果活用企業 株式会社THF ☎029-861-7617
つくば市天久保2-14-2 つくばイーストビル302 詳細は <https://thfweb.jp/>

ヘルスマイトの 作ってかんたん!

元気ごはん vol.57

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

今回は江戸時代から伝わる和菓子「氷室豆腐」を紹介します。食欲がない時でも、ど越し良く食べられる一品です。デザート感覚で、たんぱく質やカルシウムをとることができます。

1人分の栄養量(73kcal)	たんぱく質/3.3g	脂質/1.8g
	カルシウム/74mg	食物繊維/1.6g

材料(4人分)

- 絹ごし豆腐 …………… 140g
- 水 …………… 500cc
- 粉寒天 …………… 4g
- 黒みつ(市販) …………… 大さじ4
- スキムミルク …………… 大さじ1
- きなこ …………… 大さじ2

作り方

- ①鍋に分量の水・粉寒天を入れ沸騰させ、2分程度弱火で加熱する。
- ②豆腐は好みの大きさに形に切り、ぬらした器に入れる。
- ①の寒天液を、②の豆腐を包み込むように静かに流し入れ、冷やし固める。
- ④Aを混ぜておく。
- ③の寒天が固まったら、黒みつとAをかける。

ひとことメモ【たんぱく質】 ……………

たんぱく質の1日の推奨量は、18～64歳の男性で65g/日、65歳以上の男性で60g/日、18歳以上の女性で50g/日となっております(日本人の食事摂取基準[2020年版]より)。

たんぱく質の不足 →

- 筋肉量が減少し、身体活動の低下のリスクが高まる。
- 免疫機能に関わる成分をつくる。
- 糖質や脂質が不足した時のエネルギー源になる。

たんぱく質が不足すると…

- 筋肉量が減少し、身体活動の低下のリスクが高まる。
- 免疫機能に関わる成分をつくる。
- 糖質や脂質が不足した時のエネルギー源になる。
- 成人や高齢者はやせ、子どもは成長不良になりやすくなる。

「身体活動の低下」「やせ」「免疫力の低下」にならないよう、たんぱく質の摂取を心がけていく必要があります。

森に囲まれた自然の立地
セカンドライフの拠点に

利用者募集中

併設
デイサービス | ショートステイ | 居宅介護支援事業所

社会福祉法人 柏原会
特別養護老人ホーム **こころの里**

お気軽にお問い合わせ下さい
牛久市久野崎545 ☎029(875)5206

緑豊かな自然に囲まれて
いきいきと元気
あふれる生活を

元気館の人気者
ゆたきくん

ショートステイ | デイサービス | 居宅介護支援事業所

特別養護老人ホーム **元気館**

社会福祉法人 慈陽会
☎029-830-8686
FAX.029-830-8585 牛久市城中町148-1
介護職員募集中 詳しくはお問い合わせください

入居・利用
受付中

社会福祉法人 霞楼会

特別養護老人ホーム **もりの家**

土浦市北荒川沖町8-1 tel.029-830-4755

デイサービスセンター **もりの家**

土浦市北荒川沖町8-1 tel.029-830-4722

特別養護老人ホーム **もりの家サテライト**

土浦市乙戸230-1 tel.029-886-9080

私たちは 仲間の愛と信頼の絆で
幸せを感じられる地域社会の
創造に貢献します

社会福祉法人 **愛信会**

土浦市東若松町3379 ☎029-824-9581

特別養護老人ホーム 静園 (土浦市東若松町)
軽費老人ホーム ケアハウス ボフラ館 (土浦市東若松町)
特別養護老人ホーム くきの里 (つくば市上若原)
特別養護老人ホーム いちようの木 (つくば市上若原)

地域の介護拠点となるべく様々なサービスを提供

特別養護老人ホーム **飛羽ノ園**

土浦市小松3-18-18 ☎029-826-2941

特別養護老人ホーム **慈いの里**

土浦市高岡2315 ☎029-829-3030

関連施設 土浦市認可保育園 **桜川保育園**

土浦市田中3-4-5 ☎029-821-8341

土浦市小松1-3-33 AM-JEAGF (随時更新中)
☎029-896-3520
https://www.showkai.com

特別養護老人ホーム **なごみ**

家族のような
あたたかい心で
介護サービスを提供いたします。

社会福祉法人 道寿会 TEL.029-841-7532
土浦市右親 6-44-1 http://nagomi-tsuchura.com/

おいちゃん
おばあちゃん
いつもありがとう

いつまでもお元気で
長寿を祝う 9月19日は
敬老の日

日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳。
いくつになっても若々しく、元気に活躍している
シニア世代は多い。いつまでも健康で生き生き
と過ごしてほしいー長寿を祝う9月19日は
「敬老の日」。

70歳以上の市町村別人口

土浦市	人口 140,995人
100歳~	84人
90歳~99歳	2,527人
80歳~89歳	10,516人
70歳~79歳	19,446人

(4月1日現在)

牛久市	人口 84,405人
100歳~	44人
90歳~99歳	1,157人
80歳~89歳	5,920人
70歳~79歳	13,047人

(8月1日現在)

つくば市	人口 248,700人
100歳~	96人
90歳~99歳	2,918人
80歳~89歳	10,819人
70歳~79歳	22,618人

(5月1日現在)

居心地の良い、うらおいある生活を。

特別養護老人ホーム **滝の園**

土浦市穴塚1935 ☎029-826-1110

小規模特別養護老人ホーム 滝の園 別館 **ねもとの里**

土浦市穴塚1988-1 ☎029-893-2110

特別養護老人ホーム **大地と大空**

つくば市稲荷原1241-1 ☎029-879-8101

グループホーム **だんらん**

土浦市穴塚1957 ☎029-821-7071

社会福祉法人 **欣水会**

ご利用者に喜びを
ご家族に安心を

社会福祉法人 博慈会
特別養護老人ホーム **博慈園**

併設 認知症グループホーム 虹の家

牛久市文化町253-2 ☎029-874-4800

暖かな光 爽やかな風
安らぎのある暮らし

いっはいの
ハートで
お手伝い

スタッフの元気は
お年寄りの笑顔

社会福祉法人 常新会
特別養護老人ホーム **エールピア**

http://www.shirutopia.or.jp/
☎029-862-1717 土浦市本郷1679-1

利便性に優れた
静かな環境

本館

特別養護老人ホーム **やすらぎの園**

JA水郷つくば提携事業所 個室/2・4人部屋
社会福祉法人 寿生会 入居受付中

土浦市小岩田西2-1-49 ☎029-835-3131

ご長寿 お祝い申し上げます

地域社会へのご尽力
心より感謝申し上げます。

社会福祉法人のぞみ会 特別養護老人ホーム

ホの花さくや

☎029-828-7061 つくば市鬼ヶ窪1212-11

機能訓練で筋肉・体力の維持
豊富なレクリエーション

特別養護老人ホーム

社会福祉法人 晴山会 **土浦晴山苑**

土浦市田村町2321-5 ☎029-828-2322

朝日峠ハイキングコース (土浦市小野)

わが街散策 土浦を楽しむ

直径7mの水車が目印の総合観光施設「小町の館」をスタートとし、平安時代の歌人・小野小町が歩いたと言われている峠道を登り、「朝日峠展望公園」を目指す往復2時間程度のコース。

頂上 到着

標高約300mの展望台からは、雄大な関東平野や筑波山が一望できる。

道祖神

秋が深まるにつれ
見事な紅葉スポットに

グーの木

水飲み沢 (飲水不可)

小町の腰掛石

朝日峠 入り口
ハイキングコース

ハイキングコース入口までの
どかな風景を楽しむ

小町の館(月曜休館)
※ハイキングコース地図あり

土浦市小野491 ☎029-862-1002

足元から健康を考える
足のトラブル解決法

靴とインソール専門店 てくてく館 代表 高谷扶美郎

第2回 親指の付け根が出っ張る足のトラブルとは?

外反母趾とは足の親指が外側に曲がり、指の付け根の関節から人差し指のほうへ「くの字」のように変形してしまう状態のことです。親指の付け根の関節が出っ張ってしまい、その部分に炎症や痛みが生じます。重症になると手術が必要な人もいます。自分の足に合わない靴を履き続けていると外反母趾になりやすいといわれていますが、生まれつきの骨格、足のアーチを支える筋力の弱さなどの遺伝性やリウマチなど変形と原因はさまざまです。

私たちの足はかかと、小指の付け根、親指の付け根の3点で体重を支えています。3地点をゆるやかに結ぶアーチがバネのように働くことで、歩行時の衝撃を防いだり、蹴り出したりすることができるのです。しかし、加齢や身体機能の衰えなどにより、かかとと親指の付け根を結ぶアーチ(内側の縦アーチ)に負担がかかると、足首が内側に変形し「外反偏平足」になります。また、親指と小指の付け根を結ぶアーチ(横アーチ)に負担がかかるとバネがゆるみ、足の横幅が広がる「開帳足」になってくることもあります。どちらの場合でも、親指の付け根に負担がかかるので、親指の関節は横に過剰に力が掛かり外側へ曲がって変形して外反母趾になってしまいます。

痛みの緩和や改善のためには、自分の足の形や骨格を安定させる靴選びやインソールが重要となってきます。やわらかい素材や幅広の靴を選びがちですが、それは正しくはありません。アーチの崩れた足が安定されず、症状を悪化させることにもなります。アーチをサポートするインソールも靴のサイズに合っていないれば思った効果は得られませんので、靴の専門家に聞いて自分に合った靴やインソールを使用しましょう。

アーチ構造

外側の縦アーチ
内側の縦アーチ
横アーチ

大切なお父さん、お母さんの
足のケアを承ります

無料相談会実施中 10月31日まで

外反母趾
ひざ・足裏の痛み

うおのめが痛くて
うまく歩けない

爪が厚くて
自分で切れない

体のバランスや足幅、
長さを計り一人ひとりの
足に合った靴や、
インソールをご提案

ひざの痛みや
外反母趾が楽になる

足爪の施術

専用器具や
マシンを使い爪を削り、
最後は紙やすりで
丁寧に磨きをかけます。

インソール	3,000円~	肥厚爪・変形爪(25分)	3,300円~
オーダーメイドインソール	10,000円~	うおのめ・タコ(25分)	3,300円~
靴	10,000円前後~	巻き爪ケア(30分)	8,250円~

靴とオーダーメイドインソール専門店
インソール 足の健康は
てくてく館

☎029-870-5880

水曜・金曜・第一日曜日定休 てくてく館 牛久市栄町2-6 (10:00~20:00)

クーポンでお得
ふるさと通信読者クーポン
シューズ&足ケア
10%OFF
他券との併用不可
2022年10月末まで有効