

いわきの地域包括ケア、いごいでます!

# igoku

紙のいごく  
Magazine for Iwaki Masters

vol.3

2018  
夏号

TAKE FREE

死んだら  
やだよ



CONTENTS • ふくしびと • 写真特集 老いの魅力 × 木村和平

いごくとは、

いわき市でスタートした「地域包括ケア」の取り組みの“理念”を表す言葉。「動く」という言葉のいわき弁。人が健康で、幸せに、より長生きできるように、さまざまな企画、情報発信を展開しています。

いわきでいごいで死ぬ人たちのウェブマガジン「いごく」 <https://igoku.jp>



# STOP!!

# 重症化

パパ、死んだらやだよ

## CAUTION

いわき市最大の地域課題は「不健康」だった？

今回の特集、冒頭から大変ショッキングな図(やグラフ)を4つ紹介した。〔図1〕いわき市民の病死の死因、〔図2〕生活習慣病の状況、〔図3〕健康診断の受診率、そして〔図4〕いわき市民の肥満率。これらを総合すると、いわき市民は総じて「不健康」だと言える。なぜ不健康になるのかについては次のページでも考察を続けているが、少し別の見方も示しておこう。医療や福祉関係者に聞くと、いわきの市民性が影響しているのではないかと、という声があるのだ。「大丈夫だっべ」「なんとかなっべ」「たいしたことねえべ」というあっけらかんとした性格。あなたも心当たりがあるかもしれない。そんな「危機感のなさ」が、市民の健康にも影響しているのではないかというわけだ。そう言われると、確かにそうかもしれない。私たちは、何事も「しょうがねえべ」とか言いがちだ。しかしそれでは代償が大きすぎる。今回の特集では敢えて厳しい言葉を使ったが、このグラフを思い出しながら、私たちは地域の健康を取り戻すために何ができるかを考えていただきたい。

図3 いわき市民は健康診断を受けていない!

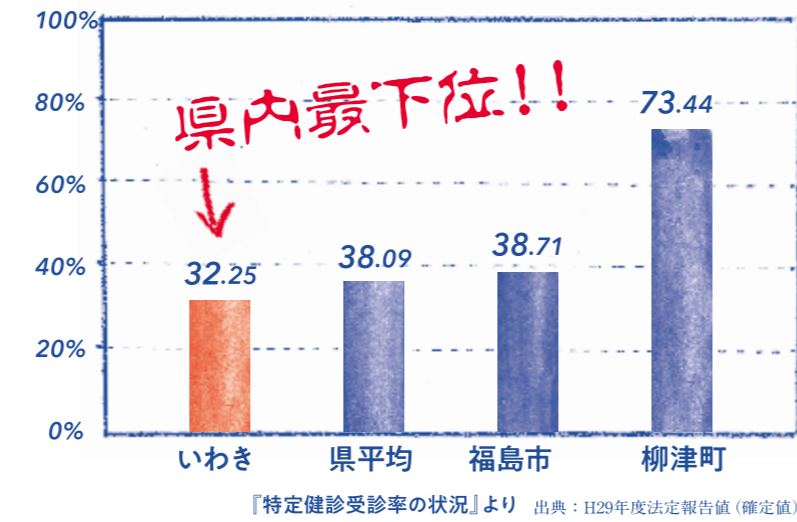


図4 いわき市民のメタボ率は高い!

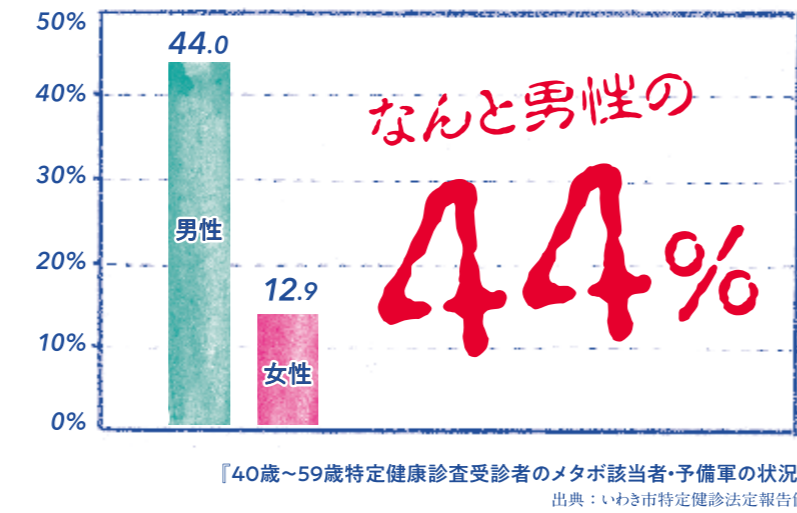


図1 いわき市民は急性心筋梗塞が多い!

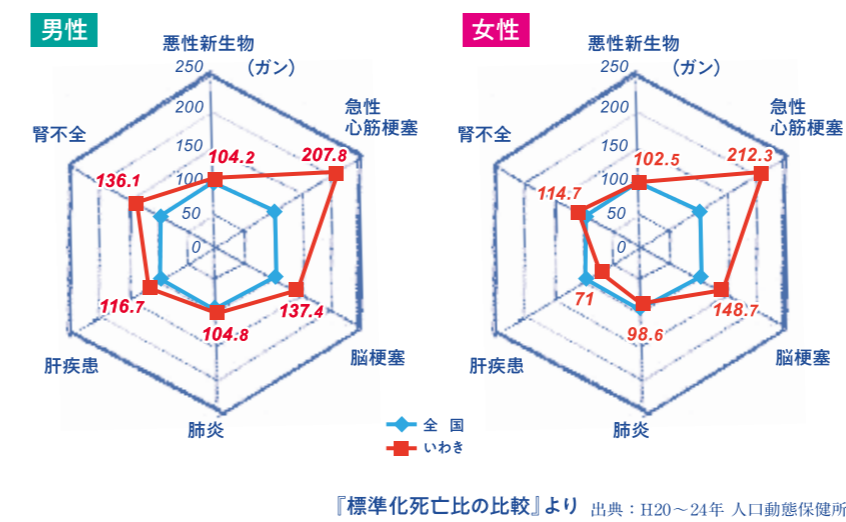


図2 いわき市民は生活習慣病が多い!

生活習慣病区分	いわき	全国 (344 医療圏中)		
		中央値	最大	最小
糖尿病	I型糖尿病患者	110.5	80.6	490.1
	II型糖尿病患者	413.8	88.3	413.8
	人工透析	145.8	97.5	171.2
高血圧	高血圧患者	103.0	93.9	197.0
高脂血症	脂質異常症患者	124.2	96.2	257.0

〔年齢調整標準化レセプト出現比(SCRデータ)〕より  
出典：厚生労働省 H25年度診療電子レセプト分析データ

あなたの健康を思う誰かの声。あなたには聞こえてっか？

胸に手を当て、腹の肉つかみながら、その声を想像して。その腹肉、脂肪、血糖、血圧、コレステロールに尿酸に肝機能！重症化する前に、倒れる前に、いや、家族を残して死ぬ前に。

この特集、読んでみる。できっつけど、きつと思ひ浮かぶはずだ。

実は深刻！  
いわきの健康事情

### ■いわき市民、健康状態、ヤヴァいです

健康に不安を抱えているあなたに、こんな過激なデータを見せるのは気がひける。こんなデータを見たらマジで卒倒しちゃう人がいっつかももしれねえ。いや、卒倒くらいなら死ぬよりはまだマシだな。このデータを見て卒倒して何か思うことがあったら、明日から自分の健康について深く考え直して欲しい。そのくらいヤヴァいデータだから腹の肉、震えつつお。

まず見てもらいたいの図1。これは「標準化死亡比」つつうデータ。病気で死ぬ人の原因を、悪性新生物(ガン)、急性心筋梗塞、脳梗塞、肺炎、肝疾患、腎不全という主に6つの死因を数値で示している。要するに、何の病気で死ぬ人が多いのかを表した図だ。全国平均はそれぞれ100。いわき市の男性のところ見てみる、急性心筋梗塞は207.8(つまり全国平均の2倍)、脳梗塞は137.4、そのほかみんな、全国平均を上回ってる。ここから分かることを一言で言えば、いわき市民は、心臓が脳に血が詰まって死ぬ人がガンで死ぬ人よりも圧倒的に多い、ということだ。

### ■ナメちゃダメ、健康診断、超大事

でもな、糖尿病も、高血圧も、高脂血症も、それが原因でいぎなり死ぬわけじゃねえ。何か原因があつて重症化してるってことになるわけだ。その原因の一つを示しているのが図3。これは特定健診を受ける人の受診率。ちゃんと健康診断を受けてる人が少ないと、この割合はどんどん減っていくってことなんだけども、見てみる、一目瞭然だから。いわき市民、福島県で最低だっコノ！ちゃんと健康診断受けてねえんだよ。会津の柳津町なんて73%の人がちゃんと受診してんの、い

わき市は32%しかいねえ。

だからほれ、自分の気づかないうちに症状が悪化して、いぎなり重症化して病院に運ばれて来んだな。特に生活習慣病は自覚症状が強く出てこない。大丈夫だっべーなんつって健康診断を受けないから、血が詰まっちゃう。健康診断受けても、うっちゃばつておいて、適切な治療を受けなかったり、薬を辞めちゃうつたり、「大丈夫だ、死にはしねえべ」なんつって人も多い。一言で言えば健康意識が低いんだよ。

それから生活習慣。いわき市で長く管理栄養士をしている加藤すみ子さんは、次のように語る。「会社の健康診断で要検査になり高血圧と高脂血症の薬を飲みながら、相変わらずスナック菓子片手に発泡酒と酎ハイを飲んでるあなた！医療費の無駄遣いだし、まるで身体のためになっていませんよ」。

こんなデータもある。いわき市の40～59歳の男性のうち、およそ44%が肥満状態にあるというデータだ(図4)。「人間の身体って車の運転と同じで、最低限の交通ルール(栄養の基本)を知らないと運転できないし、定期的な給油や洗車、オイル交換など、運転手が最低限できることをしないと長持ちしません。どう燃費よく運転するか(どう生きるか)や、運転マナー(他者とのコミュニケーション)も大事だし、どういう場所に置くか(環境)によっても寿命は変わってきます。人間も同じですよ！」(加藤さん)

### ■メタボ病、ここいわきでは、致命傷

特に脳梗塞が重症化すると、脳に障害が残ること多い。要介護になってしまうわけだ。大変だ

よ。今までできたことができねえ。半身マヒが続いたり、言語障害が起きたりと、仮に死を免れたとしても多くの場合で後遺症が残っちゃう。車も運転できなくなる。家庭の医療費も増えるし、手術代だつてかかるし薬代もバカになんねえ。家族の肉体的精神的な負担も増えるし、最終的にはいわき市が国に払ってる保険料の増大も招く。結局それは「国民健康保険税」として全員に跳ね返ってくるわけだ。みんなして病気になるって病院さかかってんだもの、健康保険税が下がるわけねえべ。どうしても病気になるっちゃう人もいる。だからすべてが自己責任つっわけじゃない。病気になっちゃった人は、それ以上の重症化を防ぐことが大事だ。病気と上手につき合わないといけないってことなんだ。

それにな、いわきは医師の数も足りてないと言われている。心臓が止まった、脳に血が詰まったつときに、すぐに処置できないかもしれない。手術だつて順番が回つてこないかもしれない。だったら、そうならねえように、日頃から健康に注意しておかないといけないんだ。市外の人より、余計にな。

もちろん、医師不足に対しては何かの解決策は練られるべきだ。けども、対策したつてすぐに環境がよくなるわけじゃない。市は市で頑張つてもらいながら、オレらはオレらで、自分たちの命を守る、家族を守る、そういう自発的な健康管理を、自分たちでやっていかないとイケないんじゃないのげ？

NEXT オレらはどうすりゃいいの?!

次ページへつづく



やまもとゆうじ  
山本雄士

1974年札幌市生まれ。99年東京大学医学部を卒業後、同付属病院、都立病院などで循環器内科、救急医療などに従事。07年にHarvard Business School修了。現在、株式会社ミナケア代表取締役、ソニーコンピューターサイエンス研究所リサーチャー、厚生労働省参与などを兼任。教育活動として山本雄士ゼミを主宰。いわきにも度々来訪し、ゼミ生らといわきの地域医療改善のため、様々な提案を行っている。



3



山本先生が主宰し、現役の医師や医大生が名を連ねる「山本雄士ゼミ」でも、いわきの医療を考えるワークショップや勉強会などを行うなど、たびたびいわきを訪れている山本先生。いわきとの関係もより深くなっている。昨年行われたゼミでは、ゼミ生らとともに、いわきの食材に舌鼓を打っていた。



右上) 利用者の足をマッサージする深澤さん。自主的なリハビリを阻む大きな障壁が「痛み」。これを取り除くことがリハビリの効果を最大限にするという。

右下) 少し殺風景な施設内。「あくまでリハビリをする所」と深澤さん。利用者はそれぞれの自分の時間を過ごす。

上) 手足の麻痺からのリハビリを行う利用者。ここから職場復帰していく人も多い。



2



ガンバっぺ、いわき!



# いごくの健康五箇条

- 一、とにかく健康診断を受けろ!
- 二、ラーメンの汁は飲み干すな! (減塩)
- 三、タバコはやっぱやめっぺ! (禁煙)
- 四、大盛りは我慢しろ! (肥満防止)
- 五、昼も夜もカラダをいごかせ! (運動)

## オレらは、何すりゃいいの?

■何はなくとも健康診断

今回の特集を読んで、ちよつと健康を意識したら、すぐにできることを始めてみよう。ジョギングでもいいし、散歩でもいい。けどまずは、自分の体が今どういう状態なのかを知ることが何より大事。そのためにして欲しいのは、やっぱり「健康診断」だ。それやんねえと始まんねえ!

いわき市では、国保加入者に対する「健康診断」を毎年1回行っている。毎年春になると市から「受診券」が届くから、まずはそれを見よう。胃がんや肺がん、乳がんや子宮がんなどの「がん検診」もあつちお。会社に勤めてる人は、会社が加入してる保険組合などの健康診断があるはず。標準的な検査だけでなく、胃カメラ飲んでみたり、大腸調べてみたりするのもいいかも。

健康診断はヘルスケアのための大前提。あなた本人だけでなく、家族に対しても健康診断の受診を強く勧めてくんちえ。いごくでも「健康五箇条」つてのを考えてみた。まずはこれを意識しながら、自分の行動や習慣に少しずつ働きかけをして、できるだけ重い病気ががんねえように意識を変えて欲しい。

とはいえ、気をつけていても突然なってしまうのが病気。仕方ねえものもある。だから、病気になつちまつても「それ以上の重症化を防ぐ」ことが鍵だ。そして、重症化を防ぎながら、うまく病気と付き合っていく。そういうものじゃねえかな。

例えば、脳梗塞になって手足に麻痺が残ってしまったも、それ以上に酷くならないようリハビリをする。これまで使ってた筋肉を意識してみる。歩き方を変える。歳とって足が悪くなつても、寝たきりにならないように、目標を立てて体を動かしてみる。

例えば、脳梗塞になって手足に麻痺が残ってしまったも、それ以上に酷くならないようリハビリをする。これまで使ってた筋肉を意識してみる。歩き方を変える。歳とって足が悪くなつても、寝たきりにならないように、目標を立てて体を動かしてみる。

「トイレだけは自分でやりたい」と考える方は少なくありません。暮らし方や家族との関係だけでなく、ご本人の尊厳に関わるからです。どんな状態になつても、それ以上の重症化を防ぐ。なぜそれをやるかと言えば、できるだけ最期まで、ご本人の意思で、その方らしい人生を歩むためではないでしょうか。そんなことを頭に置きながら、利用者さんと接していきたいですね(深澤さん)。

## 健康も不健康も、みんなのもの

■健康は社会的なもの

医療や介護に関わる人たちの危機感と、オレらの危機感には大きな隔たりがあることを特集の前半で紹介した。いわき市の場合、「健康診査」の受診率(の低さ)にもそれは現れている。なんで健康はないがしろにされるのか。予防医学や健康づくりに投資する「投資型医療」をテーマに全国各地で活動している医師、山本雄士先生に話を聞いた。

「健康がないがしろにされるのは、健康が、あまりにも個人に紐づいたものとして考えられているからではないでしょうか。病気になつたとしても、おれの人生なんだからお前たちには関係ないだろうと。しかし、そもそも健康というのは、とても社会的なものなんです(山本先生)。

健康は社会的。どういうことだっぺ。「まずはシステム。日本は、誰かが健康を害した場合の金銭的な負担は連帯責任で、企業や自治体の保険で支払われます。つまり、病気になつたあなただけの治療費や薬代は、他の誰かのおかげで成り立っているという事です。それに、当然、私たちは誰も

を動かしてみる。ぐんぐん改善しなかったとしても、「それよりも酷くならない」ためには、病気がとうまく付き合つていくなえとなんねえ。病気が重症化と戦つてことではなくて、そうなることを止めた自分と向き合う、つまり、まずは「今の自分を受け止める」つてことが大事だ。

## 人間の尊厳にも関わる重症化予防

■リハビリで社会復帰を目指す

いわき市川部町に、多くの利用者を社会復帰に導いているデイサービスの施設がある。合同会社トータルヘルスサポートが運営する「いっしょ」という施設だ。脳梗塞からの麻痺を改善しようという50代、もう一度車を運転できるようにしたいと機能改善を目指す70代、畑仕事をまたやりたいて通つてくる80代と、利用者の背景は様々。ただ、利用者の多くが「リハビリをしてこれができるようになりたい」という思いを持っている。どうりで室内は殺風景だ。介護施設にありそうな絵葉書や書道、川柳の作品が一つもねえ。朝礼も歌を歌うこともないそう。リハビリに徹してるわけだ。

代表の深澤弘さんはこう語る。「身体機能の改善で重要なのは、辛い箇所の痛みを取り除くこと。痛みが取れば、あとはご本人がやりたいことが自発的に取り組めるようになる。あれをしましよ、これをやりましようとなら押し付けられない。うちは散歩するのも買い物に行くのもトレーニングするのも自由。大事なものはご本人の意思です」。

例えば、足腰が痛いという状態から重症化して寝たきりになつてしまつと、トイレやお風呂にも介護が必要になる。一方、リハビリやつて自力で散歩できるまでに改善できれば、トイレを自分で

健康は社会的。確かにそう。だけど、社会的って言うわりに、健康になつても何か喜びない感じになるわけじゃない。健康はあまりに「当たり前前」の予防に投資するような小さな経済を作つていくことも大事なのではないでしょうか。健康でい続ける人たちにもならかのインセンティブもあつてしかるべきです。」

■健康な人にもメリットがある制度を

健康は社会的。確かにそう。だけど、社会的って言うわりに、健康になつても何か喜びない感じになるわけじゃない。健康はあまりに「当たり前前」の予防に投資するような小さな経済を作つていくことも大事なのではないでしょうか。健康でい続ける人たちにもならかのインセンティブもあつてしかるべきです。」

その第一歩は、やっぱ家族。まずは、家族のなかで健康を支え合う気持ちを持てなくちゃいげねえ。子供から親へ、親から子へ、夫婦同士、厳しく優しい言葉で支え合うこと。「パパ、死んだらやだよ」なんて言われたら、ああ、こいつの顔、あと何年見られつかな、ジョギングしてくつかうって思つちやうもの。うちさ帰つたら、女房にも、「ママ、いつまでも仲良く健康でいようかな、ちゃんと健康診断に行けよ」つて、言つてみつか。



地域包括支援センターについて

文 そのべよしひろ

今は昔、ある村に、ゆうどうさんとじんさんという仲の良い夫婦が住んでおりました。二人は、日の出とともに起き畑を耕しながら暮らしていました。

ある日のこと、ゆうどうさんがじんさんに言いました。  
「ばあさんや、今はこうして二人とも元気だけれど、畑を耕せなくなったり、私が死んで、ばあさん一人になる時のことを考えると心配なんじゃ」

じんさんも、「大丈夫ですよ」と答えたものの、心の中では気になっていました。入道雲が山の上にとどかん座った夏のあの日、二人は、年金や介護、医療など、これからの暮らしに関する相談をしようと町に出かけて行きました。

先ず、役場で介護の説明を受けました。次に、年金について話を聞こうとすると、「年金事務所に行くください」と言われました。年金事務所で年金の話をして、病院の相談をしようとすると、「公共交通機関については役場で聞いて」と役場に逆戻り。役場で病院の話を聞こうとすると「病

院のことは病院に聞いて」と言われてしまいました。  
たいへん。たいへん。一生分の疲れと落胆とため息を背負いながら二人は村へと帰っていききました。

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの「何でも相談所」として平成18年4月に開所しました。現在、市内に9か所。ゆうどうさんとじんさんのお話を全て伺い、問題解決のお手伝いをしたり、関係する所に連絡したりしています。当然のこととして、自宅にも伺います。

得意技は四ノ字固め、ではなく（これはゆうどうさんの得意技でした。地域包括は、現在と未来における困りごとについて一緒に考えたり、元気で長生きを実現できるようなお手伝いすることです。毎日の生活や健康、将来のことなどについて気になることがありましたらお電話ください。お待ちしています。



そのべよしひろ

特定非営利活動法人地域福祉ネットワークいわき事務局長。同法人は、高齢者の相談支援機関である地域包括支援センターと、障がい者の相談支援機関である障がい者相談支援センターの運営業務を、市から受託している。

いわき市 各地の地域包括支援センター

- 平 (22-1174)
- 中央台 (38-5831)
- 小名浜 (53-4760)
- 泉 (84-9460)
- 勿来・田人 (63-2140)
- 常盤・遠野 (43-2151)
- 内郷・好間・三和 (27-8660)
- 四倉・久之浜大久 (32-2115)
- 小川・川前 (83-1411)

# igoku fes 2018

**9/7 FRI** 平中央公園

前夜祭 出演者

蔡忠浩 (bonobos)  
TARIKI ECHO  
じゃんがら  
十中八九  
んまつーポス



いわき芸術文化交流館アリオス 平中央公園

入場無料

programs

- 9/7 前夜祭**  
平中央公園 15:00~
- 9/8 いごくステージ 公演・表彰式** ※要予約  
アリオス中劇場 13:30~
- VR認知症体験会** ※要予約  
アリオス小劇場 10:30~
- シニアポートレート撮影会** ※要予約  
アリオス中リハーサル室

絶賛予約受付中!  
ご予約は、直接窓口（いわき市役所3階 地域包括ケア推進課）、またはお電話、Facebook ページ「いわきの地域包括ケア いごく」まで。

**9/8 SAT** いわきアリオス

本公演 出演者

- ケーシー高峰
- 立川志獅丸
- ロクディム
- いわき吹奏楽団
- 下河原忠道 (VR認知症体験会)
- 平間至 (ポートレート撮影)

# 2018 9/7・8

主催：いわき市地域包括ケア推進課 0246-22-1202



立川志獅丸



平間至



下河原忠道



ロクディム



ケーシー高峰

## 表紙の話

立派なおなかを提供していただいたのは内郷にあるヘアサロン「ロダン」代表、鈴木明夫さん。1歳8か月の息子さんとの見事な共演です。編集部「もっとだらしない！」のオーダーに見事に応えていただき、最高にだらしない、カッコいい表紙になりました。ご協力ありがとうございました！

ロダンでは「どこでもロダン」という訪問型美容サービスも行っています。髪を切りたい、カラーをしたい、パーマをかけたいと思いつつも、足が悪くて外に出にくい。寝たきりになってしまつてご自分でヘアサロンに行けない。入院が長期になってしまったなど、様々な理由でなかなかお店に行くことができない方の為の訪問美容サービスです。どんな健康状態であっても身なりを整えるのは気分がアがるものですよ！

お問い合わせは  
ヘアクリエイティブロダン TEL: 0246-26-7250



編集後記

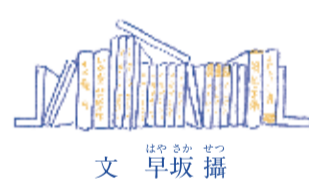
今号をデザインをしている時期に、父が脳梗塞で倒れました。まさに突然の出来事でした。日常がひっくり返るようなあの感覚は、できるならば二度と味わいたくないものです。奇跡的に経過は順調。後遺症は軽度で落ち着きそうなので本当に良かったです。父は人一倍健康に気を使っています。それでもこういうことは起きてしまいます。でも少しでもリスクを減らすに越したことはありません。表紙の題字は本音のメッセージになりました。レッツ健康！（いち）

IGOKU CREW - igoku編集部 -

CHIEF 編集長 猪狩 僚	DIR ディレクター 渡邊 陽一	EDIT エディター 小松 理虔	DESIGN デザイナー 高木 市之助	VIDEO ビデオグラファー 田村 博之
----------------------	------------------------	------------------------	---------------------------	----------------------------

紙のいごく2018年夏号 2018年8月1日発行  
発行 いわき市地域包括ケア推進課 印刷 株式会社 植田印刷所

フクシ本



文 早坂 攝

『下流老人 一億総老後崩壊の衝撃』

最近の介護サービスの動向には非常に危うさを感じている。デイサービスはトレーニングマシン完備、ケアプランにも体力筋力のような分かりやすい指標が求められる。介護保険サービスはもはや健康ビジネスだ。福祉とは何かを振り返る意味を込めて今回は藤田孝典著『下流老人 一億総老後崩壊の衝撃』を紹介する。

もし現在あなたが年収400万円以下で暮らしているならば注意しなくてはならない。

あなたは「下流老人」になる可能性が高い。下流老人とは生活保護基準、又はそれ以下で暮らす高齢者のことだ。藤田氏は下流老人になる条件を、①収入が著しく少ない、②十分な貯蓄がない、③頼れる人間が少ない、の三つに分類する。年収400万円以下だと日常生活に精一杯で老後に備えた十分な貯蓄ができず下流化する可能性が高いのだ。仮に貯蓄が1000万あったとしても安心はできない。夫婦二人で介護を受けても生活すれば10年程度しかもたないのだ。

この上で現行の介護保険制度を振り返って頂きたい。何らかの形で介護に関わる人ならば現行の制度は身寄りもお金もない人を対象として設計されていないことは身をもって知っているはずだ。このままでは下流老人を救うことはできない。あなたが下流老人にならないためにぜひとも知っておいて頂きたい一冊だ。



早坂 攝

1982年11月生まれ、ケアマネジャー、ソーシャルワーカー。埼玉大学経済学部卒業。一般企業に勤めるも転職をきっかけに27歳で介護業界へ。5年間現場業務に従事した後2015年、結婚を機にいわき市へ転居、現在に至る。

「下流老人 一億総老後崩壊の衝撃」  
藤田孝典著／朝日新聞出版





久しぶりに、孫が帰ってくる。  
今さら話すことなんてないようで、  
でも、たくさんあって。  
たいせつな時間は、あつという間に、ゆったりと流れる。  
おかえり、またね。

おかえり、またね

出演・カサセコシ  
・有荷 和子  
撮影・木村 和平

# 娘

の嫁ぎ先だったいわきの四倉に引越してきたのは震災前。震災では色々な人たちにお世話になりました。ちょうど、わたしは東京で40年中華屋をやってたもんだから、冷凍した餃子だけは自宅にあってね。それを避難所に届けたりしているうちに、地域のいろいろなことに関わらせて頂くようになって。それで、もともと四倉の集会所なんかでやられてた「筋肉モリモリ体操」ってのを引き継ぐかたちで、「サンタ体操教室」というのを平成24年から始めさせて頂くことになったんだ。

いわきのシルバーリハビリ体操は、ほとんど参加者が増えててね。昨年はねえのべ7万5千人の方が参加してくださいました。母親から「バカでもいいから人のためになることをやれ」なんて躰けられてきたからかなあ。地域のことを任せられることが多いんだけど、あんまり断らないからサンタにやらせようって面倒な仕事持つてるんじゃないか(笑)? 中華料理屋やってる頃は腕をとにかく振るでしょう。腕が痛いのは職業病だよ。それからとともジャイアントツに入りたかったくらい野球が好きでさ、東京で少年野球チームのコーチをしてたんだ。あれからもうずっと肩が上がらないの。でも、シルバーやってからちゃんと肩が上がるようになって、いまも毎日家で体操してるよ。本当に効果があるんだ。

シルバーにはね、インストラクターの養成講座があって、3級から1級まであるんだけど、今まではだれかの世話になりっぱなしだった人が、今度はだれかに



## 体操、中華、わたし

今号のふくしびと  
いわき市シルバーリハビリ体操指導士会会長  
三田 須生雄さん (79才)



教える立場になって、だれかに感謝されるようになるってことなんだ。生徒さんが先生になる。これがいいの。うれしいもんだよ、ありがとうって言ってもらえるのは。餃子屋をプレハブ小屋で続けているのも、それを言ってもらいたくてやってるようなものかもしれないね。

餃子の味にはそりやあ自信あるよ。自分で店をやる前、弟子入りしてた店で怒られながら勉強させてもらってねえ、そこからだから。体操があつて家にはあまりいないもんだから、食べたい時は予約の電話、忘れないですよ。



皮はもちもち焼き目はバリバリ。溢れ出る肉汁を閉じ込めた古き良き餃子は、大谷のストリートよりズドンと直球勝負。それがサンタの味、そして生き様。



三田 須生雄さん  
「ギョウザ家サンタ」店主。いわき市シルバーリハビリ体操指導士会会長。

# やってみっぺー！ シルリハ 【シルバーリハビリ】 体操

シルリハ体操は、普段の生活で使う筋肉をまんべんなく鍛え、嚙下(飲みこむこと)や失禁予防にも役立つ、シニア向けの介護予防プログラムです。実はご近所の集会所で盛んに行われているんです。いつまでも元気に動くカラダ作りを今のうちに。お友達もできちゃいます。



胸の運動

胸の高さで指を組み、押し合うように力を入れる。



肩と腕の運動

手を体の前で組んで肘を伸ばす。ゆっくりと両腕を頭上に挙げ、十分に伸ばす。



指を組んで手の平を頭に乗せる。肘を後ろへ引き、胸を張る。





木村和平  
 写真家。1993年いわき市中央台生まれ。東京都在住。今年4月に写真集『袖幕』を発表。現在新作を制作しており、2019年3月には、東京・新宿のB galleryにて個展を開催予定。  
<http://www.kazuhei-k.com>



カタヨセヒロシ  
 1978年いわき市好間町生まれ。鎌倉市在住。即興芝居×即興コメディ6-dim+(ロクディム)共同主宰。この瞬間を一緒に笑おう！9月8日いごくフェス。出演決定！  
<http://6dim.com>



片寄テル子  
 1920年12月24日、クリスマスイブ生まれの97歳。内郷高野町出身、好間町在住。趣味は洗濯物たたみ。田んぼ作業も知恵と経験でなんなくこなす。週2回のデイサービスが楽しみ。



