

柱島買い物ツアー一見学記

8月19日(金)新産業育成推進部会の一行ら25名は、岩国市柱島の買い物ツアーを見学に行きました。

岩国港から渡船に乗り一時間の船旅の後柱島に到着、重田会長さんの案内で準備中の会場などを見学させていただきました。今回は水不足と猛暑で農・海産物の用意が思うように出来ず出品数は少なめということでしたが、ジャガイモ・西瓜・干し椎茸・カボチャ・なす等の農産物や、ひじき・天草・わかめ・タコ・サザエ・活魚(あじ、メバル)等の海産物等が相当数用意されておりました。

一行は出品物の出来具合・買い物ツアーへの地域の取り組み状況等について熱心に質問したり、メモを取っていました。

やがて、チャーター船で買い物ツアーの一行70名が到着し、地元の小・中学生から心のこもった歓迎を受けたのち、早速出品された物を買求めています。

このツアーは毎回参加申込みが多いため、抽選を行い参加者の募集をしているとことで、出品された物は一部を残し瞬く間に売り切れてしまいました。

ツアー参加者によると、農水産物を格安で買えるだけでなく、島の旅館で新鮮な刺し身や煮魚といった海の幸に舌づつみをうったり、島の人々の素朴で温かい人情に接することが出来るのも大きな魅力になっていると話してくれました。

このツアーの仕掛け人で「島づくり推進協議会」の重田会長さんは、出品物が売れることよりも、この事業を行うことにより島民の中に連帯感が生まれる・高齢者の生き甲斐の向上を図ることが出来る、そして何よりも島に多くの人々が訪れてくれ交流の機会が出来たことが嬉しいんですよと言われたのが印象に残りました。



◎気を付けよう！骨粗鬆症♡

年をとれば、誰でもある程度骨は弱くなるものですが、なかには「重いものを持つ」・「体をひねる」といった、ちょっとしたことで骨折する人がいます。

こうした日常生活に支障をきたす程、骨が弱くなった状態を「骨粗鬆症」と呼んでいます。骨がもろくなるのは、骨のカルシウムが抜け出してしまうためです。

骨粗鬆症で困るのは、骨折しやすくなることですが、特に問題となるのは、太ももの付け根の部分が折れる「大腿骨頸部・転子部骨折」です。しばらくの間、歩くことができなくなるため、筋力が弱くなり、寝たきりのきっかけになることがあります。

骨粗鬆症にかかりやすいのは、小柄でやせている人・偏食気味の人・日頃あまり体を動かさない人・肝臓病・腎臓病・糖尿病のある人といわれています。又、女性では、閉経による女性ホルモンの減少により骨がもろくなります。

☆☆☆☆骨粗鬆症の予防のために☆☆☆☆

1. 何よりも運動が効果的！1日30分くらいの散歩や、こまごまとした立ち仕事をするなど、体を動かす習慣をつけましょう。ただし転倒などの事故には気を付けましょう。
2. カルシウムが多く含まれる食品を取りましょう。
乳製品・大豆製品・小魚・海藻・緑黄色野菜などに多く含まれています。
ただし、体内にカルシウムが吸収されやすい食品は、乳製品・小魚・海藻です。牛乳は、カルシウム補給の強い味方！1日1本は飲みましょう。苦手な方は、スキムミルクを料理にとり入れてみてはどうでしょうか！
また、カツオ・マグロ・シイタケなど、ビタミンDを含む食品を取ることでカルシウムの吸収がよくなります。
3. 適度に日光を浴びましょう。紫外線を浴びると、皮膚内でビタミンDが形成され、カルシウムの体内への取り込みや骨の形成が高まります。
1日30分間くらいの日光浴を心がけましょう！

(徳山市保健婦 原田彰子)

