

さくら並木

～データからみた本町の健康意識の高さ～

医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で元気に暮らせるまち

大河原町長 齋 清志

5月に入ってから本町の新型コロナウイルス感染症のクラスター発生が続き、陽性患者の増加が顕著になっていきます。酒を提供する飲食店関連や職場内・家庭内での感染と、広がり方は様々ですが、『なぜ本町で?』と不安と緊張の高まる状況が懸念されています。

一方、ワクチンの接種については医療関係者に続いて高齢者への個別接種も始まり、医師団会等のご協力を得ながら7月末までの高齢者への接種完了を目指して鋭意努力をしているところです。

さて先日、『データからみたみよぎの健康概要版(令和2年度)』という県の保健福祉部発行の資料が届きました。ページを開くと、『健康寿命と不健康な期間(平均寿命^{マイナス}健康寿命)』の数字が真っ先に目に入ってきました。さらに、市町村別のランキング(平成30年)も示されていて大変興味深いものでした。紹介しますと、男性の健康寿命は利府町・富谷市・仙台市と続いて、大河原町は80・13歳で第5位でした。女性は大河原町が85・26歳で輝く第1位、以下美里町・仙台市と続いています。そして特筆すべきは、不健康な期間が最も短いのが男性0

・82年、女性1・74年で断トツ1位が大河原町でした。『元気で長生きの町』の称号をいただいた思いです。

この要因として幾つか掲げられますが、まずは高齢者の皆様の健康意識の高さがあると考えています。後期高齢者の健康診査の受診率の高さや要介護認定率の低さは、県下でもトップを続けています。また、みやぎ県南中核病院を中心としてクリニック等の施設環境が整っており、医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる『地域包括ケア体制』の整備も進んでいます。さらにまた、ウォーキングや健康体操教室などの運動習慣の定着を始め、様々な介護予防や認知症対策に重点を置いた施策を展開し、新しい介護予防を先取りして実施してきた結果だと受け止めています。

3月末に厚労省が公表した介護保険の令和3年度保険者インセンティブ交付金の評価結果によれば、被保険者規模別の全国540自治体の中で、本町は第5位にランキングされました。本町の介護予防への取り組みが評価されたものであり、手前みそですが地域包括支援に関わる職員や保健師等技術職員の意識の高さと連携の取れた実践の賜と認識しているところです。さらなるデータの活用など、今後の取り組み

になお一層の期待を寄せる次第です。

折しも、今年度より第8期介護保険事業計画がスタートしています。近年の災害発生状況や感染症の流行に対する備えへの考慮が求められていると実感しています。また、データに基づいた質の高い介護サービスを提供するための『科学的介護』の取り組みなど、医療や介護の関係機関との連携強化の重要性が益々高まってくるものと認識しています。本町の持つ特徴をこれからも存分に活かしながら、『住み慣れた地域で元気に暮らせるまち』に向かって地道な努力を積み重ねて参る所存です。

(5月19日記)





町内在住の樹木医

尾形政幸先生の花は桜木

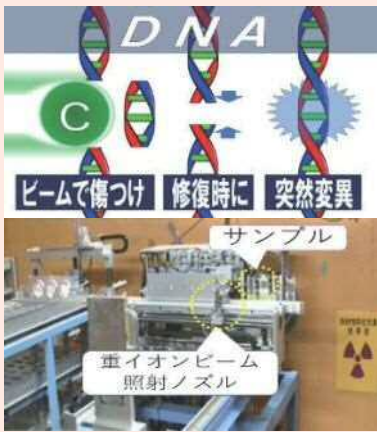
第3回 桜をオーダーメイドできる時代が来る!?

「どのような桜になさいますか?」とメニューが手渡される。「では、これとこれのミックスで。」そんなオンラインワンの桜をオーダーできる時代がきたらすごいと思いませんか。

桜は古来より農耕社会に寄り添いその年の花の咲き具合から稲作を占ったり、「種まき桜」と称して作業開始の目安としたりしてきました。古木に至ってはその生命力が時に人々の生き方と重ねられたりします。桜の文化は9世紀に始まり、江戸時代になって一気に広がります。大名も庶民も人口の5割の人が花見を「年に一度の命の洗濯」と言って楽しんだようです。隅田川堤では人出によって堤を踏み固め、決壊を抑えたようです。いまに残る品種もこの時代にたくさん生まれました。基本の組み合わせは野生全10種です。交雑種や突然変異種を自然の中から見つける方法でした。中でも「江戸彼岸」は変異することが多く、「種まき桜」という名前以外に、枝垂れる形質を名前にした例として「三春の滝桜」

はあまりにも有名ですね。江戸末期になると人工交配が始まります。スーパースターと称される「染井吉野」は母の江戸彼岸から花数が多いところを、父の大島桜から花が大きいところを偶然にも良いところだけが受け継がれました。

近年は温州ミカン等ができた自然突然変異に対して重イオンビームという放射線の一種を加速器で作りに出し、遺伝子に当てて突然変異を誘発するのが主流です(写真)。桜では黄色い花を作り出した「仁科蔵王」当たりが代表例でしょうか。もしかすると青いバラならぬ青い桜が生まれるかも知れないですね。



かんたん！健康クッキング

令和3年度大河原町食育スローガン「家族で野菜のおかずをひと皿増やし」

しめじとしいたけのごまじょうゆ炒め

- 材料** (2人分)
- ・しめじ 80g
 - ・しいたけ 80g
 - ・ごま油 小さじ2
 - A(・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・炒りごま 少々

- 作り方**
- ①しめじ、しいたけは石づきを取る。しめじはほぐしてしいたけは1cm幅に切る。
 - ②フライパンにごま油を入れ、強めの中火でしめじとしいたけを2～3分焼き色がつくまで炒める。Aを加えてさらに炒め合わせる。器に盛り炒りごまをふる。



【ひとり分栄養価】
エネルギー 69kcal
塩分 0.7g
写真は1人分

～調理担当ヘルスマイトから一言～

エリンギ、まいたけなど他のきのこも合わせるとさらにおいしくいただけます。1年中手に入る材料で1品追加、おすすめです。

砂野 嘉子さん(新田町区)

