なるざ　健康新聞

NO.32　平成２４年７月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目３０１番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．長寿の島の紹介
～奄美大島～
2．爪白癬について
・自宅の作業風景
～七夕飾りづくり～

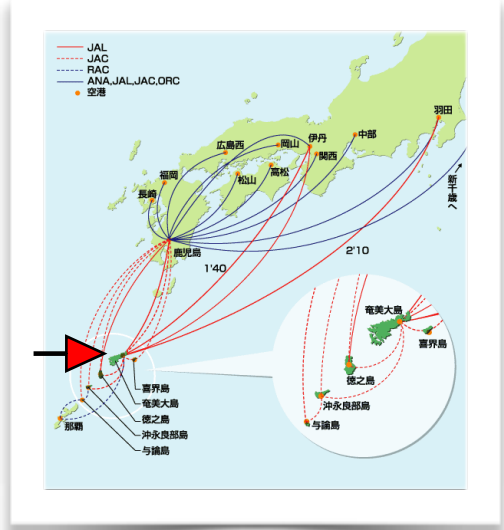
担当：田端・松本

長寿の島　～　奄美大島　～

なるざの理学療法士松本です。今月は、僕が今年の３月までいた奄美大島についてご紹介します。みなさんの長寿のご参考になれば幸いです。

●どんなところ？

奄美大島は、鹿児島から約 ３８０㎞、沖縄からも約 400 ㎞離れた南の島です。人口は約４万５千人で、青い海と白い砂浜が広がる綺麗な島です。本郷かまとさん（116 歳）と最後の江戸時代生まれ泉重千代さん（120 歳）の二人も世界一の長寿を生んだ長寿の島でもあります。中でも 100 歳以上の人口の極めて多い地域です。（都道府県別全国 1 位の沖縄は 10 万人比で 67.44 人に対して奄美群島は 115.54 人！）この島の面白い所は、長寿だけでなく子宝の島でもある点です。2011 年には出生率全国 1 位～4 位を島内の町が独占しました。



長寿の秘訣　～　奄美大島　～

●ほんならぁ、長寿の秘訣は？…気になるところですね。

鹿児島大学と鹿児島県と共同で行った「奄美長寿子宝プロジェクト」によると

1.居住空間…○海の近くに住んでいたり、海・浜へよく出かけるなど海洋の大気に多くふれていること

2.生活習慣…○毎日朝食を食べ、よく身体を動かし、適度な睡眠時間をとっていること
○奄美群島独特の食材、料理等を多く食べていること
○飲酒は毎日ではなく、たばこは吸わないこと

3.生き甲斐・幸福感…自分の子ども・孫の世話や成長、伝統文化の伝承や、仲間とのつきあいなどを生きがいとしていること　○友達と交流し助け合いながら、楽しく生活することや、人の役に立つことを人生の希望にしていること

大切なのはその土地の自然とよく触れ合い、美味しい季節のものを食し、家族を大切にして、楽しく過ごすことです。

みなさんも実践してみてくださいね。

～食事例～北陸には無い料理がいっぱいですね

魚	イラブチ、かつお、赤うるめ、ぶり
肉	豚肉、豚骨、塩豚
海草	昆布、もずく
野菜	にら、大根（葉）、いもづる、とうがん、葉にんにく、はんだま
果物	島みかん、たんかん、びわ、パパイア、マンゴー、パッションフルーツ、すもも
料理	ひるあぎ、油ぞうめん、豚味噌
菓子	黒糖ドーナツ
その他	黒糖、黒糖焼酎、黒糖酢、みき、パパイア漬け

お困りの方はぜひ・・・！！

左の写真は白癬菌による爪白癬で爪の形が盛り上がり変形してしまっています。このような状態だと爪切りも大変！と思われている方も多いと思います。そこで今からの時期、菌が増殖しやすいため清潔に保つことが大切になります。爪は短くし通気性をよくしておく必要があります。訪問時にご相談して頂ければ爪切りを行いますので、お気軽に声を掛けて下さい。

あわら市在住のOさん宅での手作業を紹介します。
7 月ということで七夕の飾りを一緒に作成しました。

100 円均一でこのような笹が売っているそうです。100 円には見えないですよね～。

訪問時にOさんの奥さんと一緒に作成しました。お嫁さんも手伝ってくれました。

完成です!!家の中がパーっと明るくなったねとみんなで喜んでいました。

こちらは、お嫁さんの作品です。アサガオとヒマワリですね。左のアサガオは和紙や余った色紙を使用し作成していりります。右のヒマワリはフェルトを使用し作成しています。とても上手ですね!!