

がんばれ 認定農業者!! シリーズ⑬

さつま町時吉

堂脇 正明 さん



堂脇さんは、薩摩川内市で、サラリーマンを14年間された後、平成6年に就農されました。父の農業をする姿を見て育ち、以前から農業にあこがれを抱き、農業に魅力を感じていたそうです。

就農時は、トマトと葉物の栽培をされていましたが、平成17年に(有)堂脇園芸を設立され、現在は、約600坪のハウスにブライダル需要のアイビーを栽培されています。

温度管理されたハウス内で栽培したアイビーは、品質も良く、全国の市場からも高い評価を受けています。

堂脇さんは「若い人たちが地域の農業に関心を持ち、農業をしたいと思えるような、しっかりとした経営基盤と収益のある魅力ある農業を目指したい」と話されました。

はじめていますか? 「介護予防」 高齢期からの健康づくり

シリーズ① 筋力をつけましょう

「最近、外に出ることがなくなった」「掃除や洗濯ができなくなった」など高齢者の心身の機能が低下してしまう最大の原因は「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることにあります。このような、不活発な生活は筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症などを招くことにつながります。

体や心の動きに加えて、日常生活動作や家事、仕事をこなす能力、家庭や社会での役割などの生活機能の低下を防ぐ(介護予防)ためには、日々のちょっとした工夫が必要です。

【筋力をつけましょう】

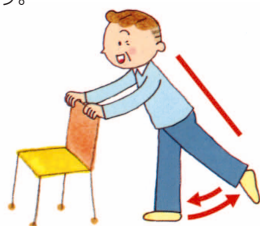
歩くことは心肺機能の向上などに大きな効果がありますが、それだけでは筋力の向上はしません。使わない筋力や機能はどんどん低下します。高齢になっても筋肉を使う運動が必要です。家庭でできる簡単な運動を日々の生活の中に取り入れながら、足腰を重点的に鍛えましょう。

家庭でできる足腰の運動

10回を目安にします。慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
運動前は、必ず準備運動(ストレッチ)をしましょう。

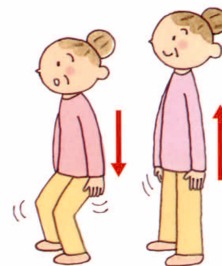
足の後ろ上げ

- 両足を少し開き、いすから少し離れて立つ。
両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾ける。
- ひざが曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくり元の姿勢に戻す。
- ※腰痛の原因になるので背中はそのささないようにしましょう。



1/4スクワット

- 両足を肩幅より少し広めに立て立つ。
- 上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4で4分の1程度ひざを曲げ腰を落とす。
- 1・2・3・4でひざを伸ばし元の姿勢に戻す。
- ※ひざの頭がつま先より前にでないように、また深くひざを曲げると腰やひざをいためやすいので注意しましょう。転倒の不安がある人はいすの背や壁を支えにしましょう。



つま先立ち

- 両足を軽く開き、つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりかかとを上げ、1・2・3・4でかかとを下ろします。
- ※バランスをとりにくいときは、いすの背や壁に手をそえてやりましょう。

