

# 道新電子版!

## いつでも朝刊読めます!

スマホで!タブレットで!  
パソコンで!紙面を丸ごと読むことができるサービス、「どうしん電子版」!  
購読料プラス 0円



「どうしん電子版」は、道新を月決め料金で定期購読している方なら、無料で登録できる電子版会員限定のサービスです。

お問い合わせは  
**0120-889-104**



### 「サルコペニアっ!」

新得町立屈足中学校長 山下 英男



皆さんは「サルコペニア」を知っていますか? 以前読んだことのある健康生活に関する雑誌に掲載されていたのですが、簡単に言うと、加齢によって握力などの筋力低下が起こることや、歩く速度が遅くなるなどの身体機能の低下のことを言います。また、加齢以外にも病気や生活習慣などが原因となっている場合もあります。

サルコペニアの診断は、歩行速度や握力測定、BMIなどの筋肉量の測定結果によって判断されます。日本人と欧米人では体格や生活習慣の違いがあるため、診断基準にも違いがあります。日本人に合ったサルコペニアの簡易基準では、高齢者で歩行速度が1m/秒未満、または握力が男性25kg未満、女性20kg未満の場合で、更にBMIの値が18.5未満、または下腿圍が30cm未満の場合にサルコペニアと診断されます。ちなみに、歩行速度の1m/秒とは、横断歩道を青信号のうちに渡りきることに由来する速度とされています。高齢者の場合は加齢や元々の体質、生活環境・習慣、慢性疾患など、複数の原因が絡み合っています。

サルコペニアが起きていることがほとんどであり、老年症候群の1つとして考えられています。

サルコペニアの治療には、運動療法・栄養療法などがあります。筋肉量や身体能力を改善するための運動療法においては、有酸素運動と筋力トレーニングが効果的だと言われています。人によって筋肉量の減少が見られる部位や元々の身体能力は異なりますので、自分の状態に合ったトレーニングを行うことが大切です。栄養療法では、筋肉量や身体機能はタンパク質の摂取量に深く関係しているため、食事によるタンパク質の摂取が大切です。また、運動を行うためのエネルギーやビタミン・ミネラルの摂取も重要です。要は栄養バランスのとれた食事を心がけましょうと云うことですね。

今回、聞き慣れないサルコペニアの話を紹介しました。人間誰しも年を取り老いていきます。いつまでも健康な身体を維持していくために、日々の生活において適度な運動とバランスの良い食事を心がけてい давайтеね。

# 本

当販売所では様々なジャンルの書籍、雑誌、文庫、新書、週刊誌の定期購読など、ほとんど全ての出版物を確実にお取り寄せいたします。今読みたい話題作! 欲しい本をお取り寄せ!

気軽にお問い合わせください。通販は送料がかかりますが当販売所は無料です。\*当店取り置きとなります。宅配サービスは致しません。

# 無送料

## 「ねっとわーく屈足」駐在所



佐藤和典 巡査部長

### 「冬道での交通事故防止」

ストップ・ザ・交通事故

●冬道は目的の地までの天候状況や積雪等の道路状況を事前に把握。時間に余裕を持って出発しましょう。

●冬道では、スピードダウンと路面状況にあわせて慎重な運転を心がけましょう。

●急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作は危険ですのでやめましょう。

●雪道で見通しが悪い交差点などでは、車、歩行者など危険を予測、徐行と安全確認を徹底しましょう。

●吹雪や大雪など悪天候時の運転は、危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認。防寒具やスコップ等を準備しましょう。



道新二月号  
ポケットブック  
の御案内です。



▼ポケットブック二月号「いきいきレシピ」人生100年時代といわれる中、どれだけ元気で若々しい自分を維持できるか。毎日を自分らしく過ごすためにも食生活は大きな鍵となります。専門家によるアドバイスを参考に、今日から始められる「食」と「食習慣」などを紹介します。一部地域配布済み

次号予告  
「フライパンクッキング」です。フライパンのさまざまな使い方をお楽しみに。

ねっとわーく屈足

ねっとわーく屈足電子版  
ミニコミ紙「ねっとわーく屈足」が、パソコンやスマートフォンで動画も閲覧できます。  
ツイッターも屈足の話一杯毎日更新!

じじ-akira1942

連続小説

# 完 走

赤池武臣

良太はここではじめて自分が最後尾であることを知った。

荷台の上で三人の男がさかんに両腕を交又させ、荷台を指差した。が、良太はその声を無視した。涙が流れた。訳もなくひたすら涙が流れた。

新聞配達を終り、牛馬の世話から解放された体に鞭打ち、小石を握りしめながら富士子の面影を伴走に、黙々とトラックを走り続けたあの努力は、一体、何だったのか。

駅伝のとき、アンカーには良太がいるから絶対、大丈夫だと安心してきつた顔で信頼された、あの誇りは一体、どうすればいいんだ。

この脇腹の痛ささえ落ちてくれれば、まだ一人や二人を抜く距離は残っている。

治れッ。治れッ。良太は拳で脇腹を叩いた。救護の三輪車はかたくなに乗車を拒む良太をあきらめたのか良太の背後に回った。

三輪車に道を塞がれ数珠つなぎになっていた車の群がけたたましい爆音と共に容赦なく砂煙りと泥水の飛沫を良太に浴せ通り過ぎた。

前方に黒く陽炎が見えてきた。

近づくとそれは昨夜降った湧り雨が、道の半分を占めた水溜りだった。

が、一歩でも早くゴールに着くには水溜りをさけると少しの距離が惜しい。

良太は溜りを真っ直ぐ前進した。

水沫がひんやりと背中を打った。

Sカーブを半分いった頃、唐突に熱いかたまりがこみあげてきた。と同時に、口中に広がった苦い胃液と共に、汚物が口からほとばしった。

二度 三度、同じ発作が良太を襲った。

良太は立ち止まると指を突っこみ、咽の奥にしまったすべての物を吐き出そうとした。

ふと母が昨夜、去年の縁起をかついで芋飯の中から米粒を拾い作ってくれた握飯を口に入れたとき、少し味が変っていた事を思い出した。

あの握飯が腹痛の原因だったのだろうか? ほかにも思い当たるものはない。

老いた母の顔が浮んできた。哀しげな顔をしてる。(馬ツ鹿野郎。こんな事ぐらいで、くたばってたまるか)

良太はまた走りだした。

つづく