

みんなと楽しく  
介護予防  
シリーズ④

# 筋力を貯める貯筋(ちょきん)は 健康の始まり



一本橋を安全に体験できるバランススティック

旅行などの外出先では歩いたり、階段を上ったり下りたりと、思わぬ筋力が必要となります。はつらつとした生活にはこの「筋力」が欠かせないものです。

最近、「足腰が弱くなり、つま先が上がりにくくなったな」「少しの段差で転んでしまった」など筋力の低下を感じていませんか？

筋力は「動かないこと」を続けることで低下し、毎日の生活に支障が出てきます。例えば、動くことが面倒になり家の中で過ごすことが多くなると、身体を動かさないために食欲が低下し、疲れやすくなり、ますます筋力が低下してしまい、ついに

は歩行ができなくなるなど悪循環が起きます。

貯筋は使えば使うほどなくなります。筋力は反対に使えば使うほど貯まります。筋力を貯めるには、体操がたいへん効果的で、秘けつは頑張りすぎず、毎日コツコツ行うことです。皆さん、一緒に筋力を貯める貯筋(ちょきん)をしませんか？

町では、65歳以上の方を対象に、楽しく会話をしながら体操やストレッチを行う教室を開催しています。日常生活の中に取り入れられる体操が満載です。

※高血圧や心疾患など治療中の病気がある方は、主治医に相談のうえ参加してください。

月日(曜)	時間	場所	教室名	持ち物	
7月	6日(水)	9:30~ 11:15	福祉健康 センター (長池)	貯筋(ちょきん)くらぶ ~イスに座ったストレッチ~	飲み物 タオル
	20日(水)				
	13日(水)	10:00~ 11:30	福祉会館 (東陽町)	骨(こつ)こつストレッチ ~畳の上のストレッチ~	
	27日(水)				
	7日(木)	13:30~ 15:15	総合会館 (中野)	転倒予防教室 ~体育館の中で 筋力アップ体操~	
21日(木)					

【問合先】福祉健康課

## かさまつの民話『昔むかし』

### 金池の主③

ばあさまは、手かごいっぱい餅をめちゃくちゃ投げた。投げるたびに、水の間大きな口がぶかーっぶかーっあいた。それはまるで、大きな池の主のようだった。

「与助！見てはいかん。見てはいかんぞ！後ろむきに投げろ。目をつむって投げろ。」

与助は投げ終ると、かっぱい草道を走った。…ふと気がつく、歯の痛みはすっかり治っていた。

「ばあちゃん。おらの歯、治ったわ。いどうないわ。」

「そうか、そうか、そりゃよかった。金池さまのお助けじゃ。ほんによかったなあ。ドチ(注)がお前の歯、治してくれたのじゃ。ドチは餅

をもらったお礼じゃとってなあ。自分の丈夫な歯を、お前によこしてくれたんじやろう。」

こうして、昔から金池は村人に恐れられ、祈られる池になっていた。いま、池はうめられ、地名だけが残っているが、昔は三尺ほどもあるドチが住んでいる恐ろしい池であった。



昭和20年頃の航空写真でみた金池  
(笠松町歴史民俗資料館所蔵)

(注)ドチ…スッポンの方言

(おわり)