



元気印のトレーナーがおススメする健康情報

ファイト★スポーツ

ごえん

誤嚥予防に効果的な「パタカラ体操」

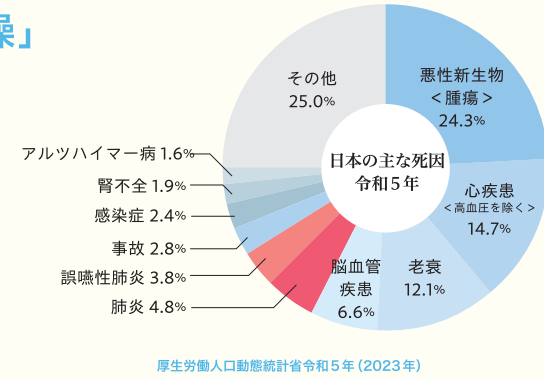
まず、右のグラフをご覧ください。こちらは令和5年に発表された日本の主な死因を示したものです。

肺炎は日本における主要な死因の一つであり、特に高齢者にとって深刻なリスクとなっています。肺炎による死亡リスクは、年齢や基礎疾患の有無、免疫力、治療のタイミングなどによって異なりますが、中でも「誤嚥性肺炎」は高齢者に多く見られる特徴があります。これは、嚥下機能の低下や免疫力の衰えが原因で発生しやすくなります。

誤嚥性肺炎の多くは「誤嚥」が原因です。食べ物や唾液、胃液などが誤って気管に入り込むことで、そこに含まれる細菌が肺で炎症を引き起こします。これが肺炎へと発展することで、健康に大きな影響を与えるのです。

こうした誤嚥を防ぐために有効なのが、「パタカラ体操」です。「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音を発音することで、口や舌の筋肉を鍛え、誤嚥を防ぐ効果が期待できる口腔体操です。

「パタカラ体操」を日常生活に取り入れることで、誤嚥のリスクを軽減し、健康な生活を維持することができます。ぜひ、今日から始めてみませんか？



(具体的なやり方):

- ①単音の発音:「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ1音ずつ、はっきりと!
- ②連続の発音:「パパパ…」のようにできるだけ早く繰り返します。



地域の皆さんが楽しめるイベントを紹介

イベント情報

6 June

環境大学

▶さいとぴあのイベント
7 (土) ぴあマルシェ
15 (日) 環境大学
22 (日) STUDY DAY
毎週金 さいとぴあ映画館+

▶地域のイベント
8 (日) ラブアースクリーンアップ
(今津長浜海岸)

7 July

さいとぴあ映画館

▶さいとぴあのイベント
5 (土) ぴあマルシェ
13 (日) さいとぴあ名画座
STUDY DAY
毎週土 エアロビックフィーバー

▶地域のイベント
26 (土) 二宮神社夏越祭

8 August

ぴあマルシェ

▶さいとぴあのイベント
2 (土) ぴあマルシェ
3 (日) 秘密基地を作ろう!
10 (日) さいとぴあ名画座
17 (日) STUDY DAY

▶地域のイベント

※都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。



福岡市西部地域交流センター
SEIBU Regional Community Center

【TEL】092-807-8900 (さいとぴあ管理事務所) 【FAX】092-807-8895

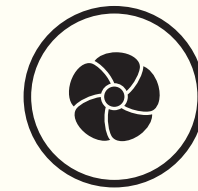
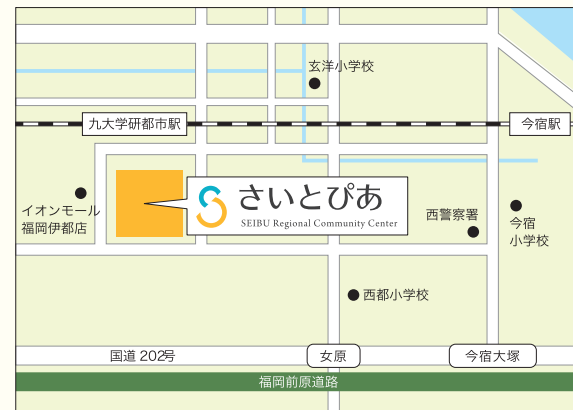
【住所】〒819-0367 福岡市西区西都2-1-1

【開館時間】午前9時から午後9時まで (多目的ホールは午後10時まで)

【休館日】毎月最終月曜 (祝日のときは翌日)、及び年末年始 (12/28 ~ 1/3)

【ホームページ】 <https://saitopia.info>

【facebook】 <https://www.facebook.com/saitopian>



saita

vol. 44
2025 Summer



なにしょ〜と!?
地域と歩む更生支援「西区更生保護女性会」



ごはんにしよう
抗酸化成分たっぷり! ナスの炒め煮



いとむかし写真館
JR九大学研都市駅が今年で20周年



ファイト★スポーツ
誤嚥予防に効果的な「パタカラ体操」



いにしえのココロ
海を越えた今山玄武岩の石斧



イベント情報
6~8月のイベント紹介

「ほっとけない」が地域を助ける

更生保護女性会

西区更生保護女性会

心豊かに生きられる明るい社会
作りを目指すボランティア団体。
いろんな視点から、地域を支援し
ています。



▲ 博多どんたくで参加者の支援や受付を行います



▲ 各地域の担当者が花の植え替えを行い街の美観を保っています



▲ 自分たちの活動を共有し、今後の活動に役立てます



地域で活躍するグループ・団体を紹介します

なにしよう!?

地域と歩む更生支援「西区更生保護女性会」

みなさんは、「西区更生保護女性会」という団体をご存じでしょうか。これは、以前ご紹介した「保護司」と同様に、犯罪や非行からの立ち直りを支援することを目的とした団体ですが、その活動内容や役割は異なります。

更生保護女性会は、更生保護事業に積極的に協力し、すべての人が人として尊重され、心豊かに生きられる「明るい社会づくり」を目指して活動するボランティア団体です。その主な活動は、犯罪予防や青少年の健全育成を支えるもので、地域住民に向けた啓発活動、非行に関する意見交換、更生施設への訪問支援などが挙げられます。

また、子育てサロンに出向いて保護者の相談に応じたり、地域の花壇に花を植えて街の美観を保ったり、地域行事を支えたりと、地域に根ざしたさまざまな支援も行っています。こうした活動の根底にあるのは、「ほっとけない」という思いです。

たとえば、街でたむろする子どもたちを見かけたとき、ただ目をそらすのではなく、やさしく声をかけて心を開くきっかけをつくる。頭ごなしに叱るのではなく、対話を通して前向きな一歩を後押しする。そうした丁寧な関わりを大切にしているのです。

このように、目立たないながらも地域に寄り添い、社会を根底から支える更生保護女性会ですが、近年では会員の高齢化が進んでおり、新たに活動をとみにして下さる仲間を必要としています。

7月は「社会を明るくする運動」の強化月間です。この運動は、犯罪や非行を防ぎ、またそれらを経験した人々の更生について理解を深め、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現を目指す、全国的な取り組みです。この機会にぜひ、一緒に活動をしてみませんか？



地域の昔の姿を、現在と比較して紹介します

いとむかし写真館

JR 九大学研都市駅が今年で20 周年

JR筑肥線の「JR九大学研都市駅」が、今年2025年9月に開業20周年を迎えます。同駅は、九州大学伊都キャンパスの玄関口として2005年に開業。以降、駅を中心に街の開発が進み、今ではファミリー層を中心に多くの人々が暮らす活気あるエリアへと成長しました。近年では新たに2つの小学校が開校するなど、子育て世代にとっても魅力的な地域として注目されています。

今年9月には、20周年記念事業が予定されています。



▲ 畑に囲まれた風景で線路も高架ではありませんでした



▲ 駅周辺には、マンションが立ち並び、多くの方が利用しています



この地域の歴史や風土についてお伝えします

いにしえのココロ

海を越えた今山玄武岩の石斧

今回は、さいとびあの近く玄洋中学校の横に位置する「今山（いまやま）」を訪ねました。

標高はわずか80メートルほどの小さな山ですが、熊野神社へと続く参道には急な石段があり、登山者にとっては短時間で達成感を味わえる場所として親しまれています。

高い木々に囲まれ、どこか神聖で静かな空気が漂っている熊野神社の由緒については、神功皇后が朝鮮半島へ遠征したとされる三韓征伐の帰途、紀伊国（現在の和歌山県）にある熊野三山の神をこの地に勧請したという言い伝えがあり、神社には伊弉冉命（いざなみのみこと）や速玉男命（はやたまおのみこと）などが祀られ、地域の産土神として信仰されています。

また、今山は玄武岩などの火山岩で構成されており、古代には石器の一種である石斧を製作していた場所だったと伝えられています。山全体が「今山遺跡」として1993



▲ 登山中に見ることができる露出した岩肌



▲ 高い木々に囲まれ雰囲気のある熊野神社



▲ 山頂からは、今宿・長垂海岸や博多湾が一望できます



地域が誇る「おいしい」を紹介します

ごはんにしよう

抗酸化成分たっぷり！ナスの炒め煮

ナスは、夏から初秋にかけて旬を迎える代表的な野菜です。焼きナス、煮びたし、揚げ浸し、漬物など、さまざまな料理に使われます。油との相性が特に良く、料理にコクを加える万能食材です。栄養面では、皮に含まれるポリフェノールの一種「ナスニン」に抗酸化作用があり、細胞の老化予防や生活習慣病の予防に効果が期待されています。

作り方

- 1 ナスは1cm幅の斜め切りにして水にさらす
- 2 フライパンに大さじ1の油を引き、水気を切ったナスを並べ弱火で両面軽く色がつく程度焼く
- 3 ひき肉とAを入れて全体に味が馴染むまで炒める
- 4 水とき片栗粉（100g）を入れとろみをつける
- 5 盛り付けて小ネギを、お好みで唐辛子を散らす



材料（2人分）

ナス…1～2本 ひき肉…100g サラダ油…大さじ1
片栗粉…大さじ1 小ネギ…適量
A 水…100cc 酒…大さじ1 醤油…大さじ1～2
生姜みりん…大さじ1 砂糖…小さじ1