

協力隊がゆく

57

こんにちは、有漢地域担当の西垣です。

現在空き物件となっている旧有漢診療所を世代を超えた交流が生まれるコミュニティスペースとして復活させるべく、1月から改修計画を始めています。施設内では、Wi-Fiを完備したカフェの営業やお惣菜の製造・販売を行い、子育て世代や高齢者をはじめ、地域の皆さんの家事負担軽減や健康維持のサポートにつなげたいと考えています。



にしがき 西垣 陽平 隊員

ただき、何としても今回の事業を安定的に継続していきたいという思いで準備を進めていきます。途中経過などについては、高梁市地域おこし協力隊のFacebookページで随時発信していきます。

さて、広報たかはし令和3年10月号でお伝えした「有漢地区のブドウ農家さんへの営農状況および事業継続意思等に関するアンケート調査」ですが、全農家の6割の人から回答をいただきました。これまでは数値化されなかった貸し出し可能なぶどう畑の面積や場所、規模縮小・拡大希望の事業者の件数などが「見える化」されつつあります。今後は、貸し出し可能な圃場と耕作放棄地を合わせたマップ化を進め、就農希望者の圃場確保とぶどう生産量確保がより効率的になるようにデータの精度を整えていきます。

今回のプロジェクトについて、令和3年12月に備北信用金庫が主催したビジネスアイデアコンテストでプレゼンテーションを行い、優秀賞をいただきました。地域の課題解決と活性化にとって有意義と評価してい



改修中の旧有漢診療所(有漢町有漢 8213)



ビジネスアイデアコンテストで優秀賞を受賞

成羽病院通信 101

成羽病院 ☎ 42-3111

サルコペニアについて

リハビリテーション室
坂本ゆき 理学療法士

皆さんは、サルコペニアという言葉をご存じですか？

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。筋力低下により、長い距離を歩けなくなり高齢者のひきこもりにつながったり、転倒により骨折したりと、筋力低下は生活の制限につながります。

日頃からの運動はとても大切です。

特に足の筋肉を鍛えることで、転倒のリスクを減らすことができます。

ここでは、家の中でできる運動をご紹介します。

寝て行う運動

①足上げ 上向きで寝た状態で片膝を立て、もう一方の足を真っ直ぐのままを持ち上げます

座って行う運動

②膝伸ばし 椅子に座って、片足ずつ膝を伸ばします

立って行う運動

③立ち座り 椅子に座る、立ち上げるを繰り返します

④かかと上げ 両足一緒にかかとを上下させます

まずはできる運動から10回ずつ行ってみてください。痛みがあるときは無理をしないようにしましょう。



①足上げ



③立ち座り



②膝伸ばし



④かかと上げ