

AEON MAGAZINE

For a Sustainable World

March 2023

Vol. 80

特集

元気の源は健康から

見ごたえあふれるパラスポーツの世界

車いすテニス

「駆け引き」が見どころの
クアードクラス





上／線香花火のスタンダード、「長手線香花火」。火薬を包む紙の色彩が鮮やか 左／火をつけると4つの姿を見せる線香花火。「散り菊」は、流れる炎が菊の花びらを思わせる 右／工房内にある火薬を混ぜる道具

後世へとつながりゆく 日本カルチャーの 伝承者たち

花火の歴史は古く、鎌倉時代から戦国時代にかけて、武器として火薬が伝わったことから始まるとされている。江戸時代になると、火薬を用いた様々な花火が製造されるようになった。線香花火もそのひとつだ。

かつて、多くの人が夏の夜に楽しんだ手持ち花火。なかでも、線香花火には独特の美しさや儚さ、そして懐かしさがある。そんな線香花火を国内で製造している「筒井時正玩具花火製造所」の3代目、筒井良太さんに、その魅力などについてうかがった。

「最初にできる火の玉のエネルギーの放出具合によって、火花の姿が変わります。これを春夏秋冬や人生になぞらえる人もいます」と筒井さんは説明する。

線香花火の材料は、松煙（煤のこと）と硝石、硫黄の3つ。この配合の割合が難しいだけでなく、そこに含まれる空気の割合や、和

線香花火は、火花の色こそ変わらないが、火をつけると4つの姿に変化する個性的な花火だ。最初にできるのは「蕾」と呼ばれる赤い火の玉。そこからパチパチと火花が飛び散る「牡丹」、さらに大きく火花が飛ぶ「松葉」、そして弱い火花の「散り菊」となり、最後は燃え尽きて終わる。この変化が「いちばん地味で、いちばん華やか」と言われる理由だ。

紙で包む具合、そして当日の天気など、さまざまな要素によって、線香花火の燃え方は異なる。「東になっている線香花火でも、1本1本燃え方が違います。線香花火との出会いは一期一会。それを楽しんでほしいと思います」

（次号に続く）

花火製造職人 筒井良太

ねずみ花火を考案した祖父が福岡県みやま市で立ち上げた「筒井時正玩具花火製造所」を、会社勤めを経て継承。線香花火だけでなく、様々なオリジナルの花火を製造。花火製造の技術や歴史などの紹介にも努める。



Contents

- 02 後世へとつながりゆく
日本カルチャーの伝承者たち
Vol. 16 筒井良太 前編

Feature

- 03 元気の源は
健康から

- 16 大いなる哲学を持ち、
エシカルな食の場を提供する
Sustainable Restaurant
Vol. 16
陶農レストラン清旬の郷

- 17 イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン
馬との触れ合いが心を癒し、
身体能力を高める

- 18 見ごたえあふれるパラスポーツの世界
車いすテニス

- 19 シェフパートナーズ料理塾より
Vol. 16
パッケリ 菜の花としらす
春のソース

AEON MAGAZINE March 2023 Vol. 80

発行日：2023年2月28日
発行所：イオン株式会社 コーポレート・コミュニケーション部
〒261-8515 千葉県千葉市美浜区中瀬1-5-1
TEL：043-212-6061
ホームページ：<https://www.aeon.info/>
※本誌の一部を抜粋した英語版、中国語版を
下記ホームページよりご覧いただけます。
英語版 <https://www.aeon.info/en/>
中国語版 <https://www.aeon.info/cn/>

本誌上における社外からの寄稿や発言は、
必ずしも当社の見解を表明していません。

表紙の和菓子 春の訪れ

作：井上 豪（東京マイスター、優秀和菓子職）
梅花亭 東京都新宿区神楽坂6-15
<http://www.baikatei.co.jp>

この冊子はイオンの情報誌です。
Aeon（イオン）はグループの総称です。



元気の源は 健康から

日本は世界的にも長寿の国として知られている。

しかし今、単に長生きをするのではなく、

「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」とされる、健康寿命をできるだけ長くしたい、と考える人が増えている。

今号では、女優、寮母、芸人、医師という、異なる立場の方々から、それぞれの経験を通して感じている「健康」についてうかがった。

また、老化防止につながるフレイル予防を進めるイオンの取り組みも紹介。いつまでも健康で生きるためのヒントを探る。



ポジティブで健康に

中村さんといえば、明るいキャラクターととびきりの笑顔を思い浮かべるのではないだろうか。そんなイメージどおりの中村さん、小柄で華奢なのだが、これまでずっと健康で元気に過ごしてきたという。

「お友達の草笛光子さんは、今でも体を鍛えていらつしやいますね。でも私は特に意識的に運動したり、健康に色々気を付けていたりしたことはないんですよ」と中村さんは笑う。

どんなことでも 前向きに捉える

では、健康の秘訣はどこにあるのだろうか。「それは『根アカ』だからかもしれない」と中村さんは言う。

どんなことでもいいほうに解釈。すべてに対してポジティブ、前向きに考えてきた。悲劇よりも喜劇が好き。雨が降れば、いやだなと思うのではなく、植物がおいしい水を飲めてよかった、そう自然に考える性格だった。

「私にとってバイブルのような本が『少女パレアナ』（エレナ・ポーター著）。翻訳者は、『赤毛のアン』の村岡花子さん。パレアナは孤児なのですが、どん

中村メイコ

2歳で銀幕デビューし、以来、映画、舞台、テレビ、ラジオなどで、女優として活躍を続ける現在88歳の中村メイコさん。若い頃から、健康で病気には縁がなかったという中村さんに、健康の秘訣をうかがった。



なことにも喜びを見出す。よろこび
ごっこが得意。何でもポジティブに
捉えて、それが周囲の人々を幸せにし
ていくというお話で、何度も読みまし
た」

また戦争中は奈良県へ疎開したが、
それも「東京で育った私が、自然豊か
な農村の暮らしを体験できてよかつ
た」と捉えている。

このように考えられれば、ストレス
も減り、生きる意欲も湧いてくるはず。
その結果として、中村さんは長年、心
身ともに健康でいるのだろう。

意外に体を 動かしている家事

もうひとつ、家事をしつかりとして
きたことも健康の秘訣だったのかもしれない、と中村さんは振り返る。

昔は、自分では家事はやらない、と
いう芸能人も少なくなかった。大親友
だった美空ひばりさんに、ご飯を炊く
時の水加減は手で測ると教えたところ、
「メイコ、よくそんなことを知ってい
るわね」と驚かれたという。

そんな中、中村さんは作曲家である
夫の神津善行さんを支えながら、3人
のお子さんを育て、仕事もこなしてき
た。多忙でも、幼稚園から高校まで、
お子さんたちのお弁当作りは欠かさな
かった。「掃除や炊事、洗濯などは、
立ったりしゃがんだり、思っているよ

なかむら めいこ●東京都生まれ。映画『江戸っ
子健ちゃん』で、2歳の時にデビュー。その後、数
多くの作品に出演し、天才子役として注目され
る。1957年作曲家の神津善行さんと結婚。昭和
を代表するスターたちとの親交があり、日本の
芸能・放送史をよく知る。著書に『中村メイコー
メイコめい伝』『人生の終いじたく』など多数。

私、「根アカ」なんです。
なんでもポジティブに捉える性質。
それが健康の秘訣かもしれない。

りも体を動かしているんですね。特に
運動しよう、と心がけていたわけでは
ないですが、自然に体を動かすことにな
っていたのかもしれない」

食事の基本は腹七分目

幼い頃から細くて、太ったことがな
いという中村さん。「女優としてはあり
がたいですね。いちばん太ったとき
でもウエストは63センチだったのよ」
とにっこり。

食事の基本は、好きなものをおいし

く食べること。甘いものは苦手であま
り食べないが、お酒は飲むそう。そ
れでも太らなかつたのは、体質もある
のだろうが、いつも「腹七分目」の食
事を続けてきたからかもしれない、と
中村さんは言う。お腹をいっぱいにし
てしまうとセリフ覚えも悪くなり、体
の動きも鈍くなるからだ。そういう食
事を続けていたから、今では「腹七分
目」が心地よく感じるという。

2019年、中村さんはころんで骨
折をしてしまい、今は少しずつリハビ
リを行っている。ただ、それも「いい
チャンスだった」と笑って話す。「こん
な経験は初めてだから、どんな治療を
するんだろう、今度患者の役がきたら
うまくできるかもしれない、なんて考
えています。亭主閑白だった夫も、台
所に立って家事を手伝ってくれたりし
て、怪我の功名ですね」
あくまでも前向き、ポジティブな中
村さんに、こちらも元気を分けていた
だいた気がした。

笑いで健康に

今、レギュラーさんの元には「施設で介護レクリエーションをやってほしい」「スタッフにコミュニケーション術を教えてほしい」と全国の介護施設から申し込みが相次いでいる。彼らの芸人としての手腕が、介護施設の入居者やデイサービスに通う利用者、さらには介護施設のスタッフたちに必要とされているのだ。

レクリエーション介護士の資格を取得し話術を生かす

レギュラーの松本康太さんと西川晃啓さんは、先輩芸人とともに介護施設でのボランティアに参加したことをきっかけに、介護の知識を得ようと介護職員初任者研修を受けた。

今でこそ介護の現場からひっぱりだこの二人だが、最初の頃は介護施設でネタをやっても、反応が薄かったり、受けなかったり。「お笑いとは介護は相性が悪いのかな」と感じたこともあった。しかし、「介護の現場にこそ笑いが必要です」という言葉を聞き、自分たちの話術が生かせないか、と考えてたど

レギュラー

「あるある探検隊！ あるある探検隊！」というフレーズで一世を風靡したお笑いコンビのレギュラーさん。そのお笑いのスキルを介護の現場でも生かしている。介護レクリエーションに笑いを添えて、たくさんの高齢者を元気にしている。

りついたのが介護レクリエーションという活動だ。多くの介護施設では、利用者が心も体も元気になることを目的に、脳トレや体操などに楽しく取り組める介護レクリエーションを取り入れている。

「これなら僕らに合っているのではないか」と思い、レクリエーション介護士の資格も取りました」と西川さんは説明する。「レクリエーションって、リハ再生、クリエーション＝創造、つまり生きがいをつくりなおすという意味なんです」と松本さんも重ねる。

自分たちが教わる姿勢で笑いを生む

しかし、スタッフではない二人が突然施設を訪れ、「じゃあ皆さん、あとだしジャンケン（高齢者向けの脳トレのひとつ）しますよー」と言ってもすぐには盛り上がりがない。利用者との距離感をつかむことが難しかったと二人は言う。そこで考えたのが、「人生の先輩」である利用者の皆さんを先生とし、自分たちが生徒のようになって「ここ



は何か有名なんですか?」「お土産を
うなら何がいいですかね?」と利用者
から話を引き出し、その答えにボケで
返し、ツッコミを入れ、笑いが生まれ
るようにした。

すると会場の反応がぐんとよくなっ
たという。「僕たちのようなキャラ芸人
は、舞台でお客さんとコミュニケーション
を取りながら、その場その場で
笑いに変えてきました。この人はしゃ
べりたそうやなとかいうのもだいたい
わかります。それを見ながら声をかけ、
話を引き出してます」

そう西川さんが言うように、二人に
とってはお客さまとのやりとりは20年
以上の経験があるスキルだ。「皆さん、
自分のことを話して場に慣れてくると、
その後のレクリエーションも楽しく参
加してもらえます」と松本さん。

ただ利用者のなかには、おもしろい
と思っても笑顔が作りにくい、声が出
にくいという方もいて、会場がどっと
沸くことは少なかった。そこで二人は
介護のスタッフにも、レクリエーショ
ンに参加してもらうことにした。「する
と会場が笑い声で包まれて、楽しさが
より伝わりやすくなったんです。ス
タッフの皆さんもお仕事で疲れてはる
ので、笑うことで元気になってもらえ
てるのかな」、そう松本さんは感じて
いる。

松本康太さん
まつもと こうた(左)

西川晃啓さん
にしかわ あきひろ(右)

1998年コンビ結成。「あるある探検
隊」でブレイク。2014年介護職員初
任者研修(旧ヘルパー2級)を取得。
2017年にはレクリエーション介護士2
級、21年には1級を取得。20年には
健康ウオーキング指導士の資格も取
る。全国の介護施設で活動のほか介
護関係の公演やイベントにも多数出
演。著書に『レギュラーの介護のこと
知ってはいります?』ほか。



楽しく笑って、 生きがいをつくりなおす

シニア世代から
「あるある探検隊!」を
再ブレイク

実は二人のネタ「あるある探検隊」
は、介護レクリエーションにはぴった
りなのだそうだ。「あるあるを考えるこ

とは脳トレになりますし、昔のことを
思い出す『回想法』にも通じるらしい
んです。しかも手も脚も動かすでしよ
う。介護レクリエーションの先生から
『すごくいいネタですね』と言われた
ときは、最初から知っていたかのよう
に『そうなんです』と言いました」



と西川さんが言うと、すかさず松本さ
んが「君はネタを考えてないけどね」
とツッコんでいた。

二人は医療の専門家ではないが、現
場での体験から、笑うことが参加者の
気持ちをはぐし、新しいことへの意欲
が増し、表情が明るくなることを知っ
ている。「ある時、よく笑って積極的に
参加していた方がいたんですが、後で
施設の方から『普段はそんなに笑う人
じゃないんです』と言われたことが印
象的でした。これまで全国100か所
以上の施設を巡ってきたので、シニア
の方々からの発信で『あるある探検
隊』の第2次ブームを起こしたいです
ね」と西川さんは笑顔を見せた。

アプリで質の高い治療を

保険が適用される
治療用アプリ

病院で医師から治療用アプリを処方され、スマートフォンにダウンロードする。そんな医療が現実には始まっている。

すでに国から薬事承認を受け、保険適用されているのはニコチン依存症向け治療用治療用アプリと高血圧症向け治療用アプリだ。

例えば、診察から次の診察までの間の期間「タバコを吸いたい」気分になったときにニコチン依存症向け治療用アプリを開くことで、そのときに最適なアドバイスを受けられる。高血圧症向けでは日々の食事で気をつけるべき点などが示される。日々、アプリで示される内容に応じ、自身の簡単な行動記録を入力したりすることで、行動変容が起こり、生活習慣が改善される仕組みになっている。また、担当医師はその行動記録のデータを共有し、次の診察時により適切な診療を行う。

開発したのは2014年創業の株式会社CureApp（キュア・アップ）。ほかにも同社はNASH（非アルコール性脂肪肝炎）向け、アルコール依存症

株式会社CureApp 代表取締役社長・医師

佐竹晃太

病気の治療にはこれまで医薬品や医療機器が使われてきたが、新たにDTx^{※1}と呼ばれるデジタル医療が注目されている。

治療用アプリをスマートフォンに入れ、依存症や生活習慣病などを治療していくものだ。日々の健康のため、デジタル技術を活用する最前線を紹介する。



向け、慢性心不全向け、慢性腰痛症向け、がん患者支援の各治療アプリ^{※2}の開発や治験などを進めている。

同社が掲げるビジョンは「アプリで治療する未来を創造する」だ。すべての人が安心して、いつでも質の高い治療を受けられる社会をソフトウェア（アプリ）の開発といった、テクノロジの力で実現することを目指している。

同社の社長で医師でもある佐竹晃太さんは治療用アプリの開発と普及が進むことで、医療の現場にある4つの課題の解決につながると考えている。その課題とは①医療格差、②高騰する医療費、③治療空白（患者が院外にいる間に起こる病態の悪化）、④医療の質のばらつき——だ。

「まず医療格差について、日本ではどこでも病院や診療所があり、医療を受けられるようになっていますが、専門医が都市部に偏在するなどの実態もあります。専門医の知見をアプリのアルゴリズムに組み込むことで、最新の医療を地方でも受けられるようにすることが可能です。医療の質のばらつき解消にもつながります」と佐竹さんは話す。

※1 DTx: Digital Therapeuticsの略。アプリなどデジタル技術を活用した治療のこと

※2 治療アプリはCureAppの登録商標



さたけ こうた ●2007年に慶應義塾大学医学部卒業後、呼吸器内科医として内科診療に従事。その後、中国の中欧国際工商学院へ留学し、経営学修士号(MBA)修了。アメリカのジョンズ・ホプキンス大学公衆衛生大学院で公衆衛生学修士号(MPH)修了。同大学院在学中の2013年、臨床現場におけるデジタル療法に関する論文を読み、今後の可能性を感じ取る。帰国後の2014年7月に株式会社CureAppを創業。2019年にCureApp米国法人を設立。デジタル療法・デジタル医療の研究開発を推進する一方、呼吸器内科医として医療の現場にも立ち続ける

デジタル医療のメリットは？
佐竹さんは経営者として治療用アプリ

また、新薬の開発と比較して治療用アプリの開発は費用が桁違いで抑えられ、比較的短期間で行える。また、依存症や生活習慣病の患者の治療にアプリで早期介入することで、一患者あたりの生涯医療費削減効果も高い。高血圧症向けアプリでは一患者あたり約60万円の削減効果が算出されている。

診察と診察の間の治療空白時に起こりがちな喫煙や暴飲暴食などに対しても、それぞれの患者が24時間いつでも必要とするタイミングで治療用アプリに接することで、医学的なエビデンスに基づいたアドバイスを受けることができる。

「会社を立ち上げ、忙しくなってきたとき、一度、診療の現場から離れたことがあります。ただ、そのとき、患者さんの病気を治したい、という一番大切な思いが消えてしまうのを感じたのです。患者さんと向き合い、その患者さんを良くしたいという思いを持ち続けるためにも、再び医療の現場に立つようになりました」

そんな佐竹さんは治療用アプリなど「DX」と呼ばれるデジタル

高血圧治療の短期間集中プログラム

長い健康寿命のために、まずは6ヶ月一緒にがんばりましょう

高血圧症向け治療用アプリ

医学的根拠に基づいて6ヶ月間、生活習慣を指導



血圧測定

患者さんはアプリに加えて血圧計を使用し、日々の血圧管理を行います



医師の指導

診察時に、アプリの記録を元にした指導を受けられます

医療のメリットや未来について、こう話す。

「医師が患者さんと向き合うのは診察時だけです。次の診察までの間、その患者さんがどのように過ごしたか、極端に言えば「ブラックボックス」です。その空白をデジタルで埋めるのが治療用アプリです。アプリのデータを見ることで医師もその患者さんの状態をきめこまやかに把握でき、適切な診断を

することができそうです。現在、開発中のがん治療支援のアプリでは、それぞれ患者さんごとに違う薬の副作用などに応じた診療を目指しています。将来的には、患者さんの状態をアプリで把握することで服薬の量を調整できるようになるかもしれません」

アプリを使い、患者とより深く向き合う。それが進化を続けるデジタル医療の未来だ。



CureAppが開発し、業事承認を経て2022年9月から保険適用、処方開始となった高血圧症向け治療用アプリの使用概念図(上図)と、スマートフォン上で操作できるアプリのイメージ画面(下図)。患者は血圧計を使って血圧測定を行ったうえ、日々の簡単な行動記録をアプリに入力し、医師はその記録を元にした指導を行う。診察と診察の間にもアプリに入力された記録に応じて、医学的根拠に基づいた生活習慣の改善アドバイスがアプリ上で示される。現在首都圏、北海道から沖縄にいたるまで多くの医療機関で導入され、患者へ処方されている

食で健康に

2009年に33年ぶりに箱根駅伝出場を果たし、15年には青山学院大学史上初となる箱根駅伝総合優勝。16年のシーズンには、出雲駅伝、全日本大学駅伝で優勝、続く箱根駅伝では三連覇を果たし、大学駅伝三冠を成し遂げた。今や大学駅伝の強豪校として、その名は全国に知られている。

この躍進のきっかけとなったのが、04年、原晋さんの同陸上部監督就任だ。同時に、原さんの妻、美穂さんは東京都町田市にある陸上競技部の初代寮母となった。寮母経験のない美穂さんは、ゼロから寮のルールづくりを行い、選手たちをサポートしてきた。

「同じ志を持った学生たちが集まっている寮。部活動ではいろいろな関係が生まれますが、寮ではひとつの大きな家族のようにくつろいでほしいと

青山学院大学 陸上競技部長距離ブロック 町田寮寮母

原美穂

大学駅伝の常連校・常勝校として活躍する青山学院大学陸上競技部。原美穂さんは、その町田寮の初代寮母として数多くの学生アスリートと接している。自身の経験から感じた、食事と健康の関係について語っていただいた。



思い、運営してきました」

アットホームな雰囲気づくりを心がけている美穂さん。学生たちは基本的には自分のことは自分で行う。共有スペースなどの掃除は交代制。学生たちの手が届かないところに気を配るのが美穂さんの仕事だ。

食事の時間は コミュニケーションの場

そんな美穂さんが大切にしているのが食事だ。食事は朝と夜、大学の学食から届けられる。朝は美穂さんが、夜は1年生と美穂さんが一緒に配膳する。また、冬ならビタミンCが取れる野菜をお味噌汁に足したり、カフェインが入っていない麦茶を用意したり。食事の支度こそしないが、できる範囲で学生たちの健康に気を使っている。

また食事の様子を見ていると、「あ、今日はこの子少し元気がないな」とか「だいたい調子が戻ってきているみたい」などと、学生の心身の健康状態に気付くことができるそうだ。

若い学生にとって、食事は一日のい

ちばんの楽しみ。「練習でがんばっていますし、育ち盛り。ただ食べるだけではなく、楽しく食べてほしいと思っています。選手同士のいいコミュニケーションの時間にもなっています」

そのため寮では、できるだけ全員が同じ時間に集まり食事をするようにしている。食事中はスマホは禁止。みんなで、和気藹々^{わあい}と話しながら食べる。座る席もあみだくじで決めて、定期的に席替えをする。そうすることで、普段あまり話したことがない先輩とも話す機会が生まれる。

「駅伝は、たすきをつないでいく競技です。そのためには、やはりチームとしての一体感が大切。食事の時間がその役に立てばと思っています」

身体づくりのベースは やはり食事

現在、陸上部に所属する学生は65人^{*1}。そのうち40人の学生が寮で暮らしている。美穂さんが寮母になってすでに19年。環境の変化や練習で体調を崩



おいしく、楽しく しっかり食べることが いちばん



はら みほ ●2004年、夫の原晋さんの青山学院大学陸上競技部長距離ブロック監督就任と同時に、陸上競技部町田寮寮母となる。現在も、学生とともに寮に住み、大学駅伝強豪校となったチームを支えている。著書に「フツの主婦が、弱かった青山学院大学陸上競技部の寮母になって箱根駅伝で常連校になるまでを支えた39の言葉」がある。

したり、貧血に悩んだり、けがに苦しんだりする多くの学生を見てきた。そういう学生がいたら、その原因や対策を勉強し、栄養についても学んできた。今では、学生が気付く前に不調に気が付き、対応をアドバイスできるようになった。

「今はサプリメントなどもありますが、やはり身体をつくるベースは食事。おいしいものをおいしい、と感じられることが健康なのだと思います。そのためにも、食事の場の明るい雰囲気は、とても大事です。持久力が必要な長距離選手は、エネルギーになる炭水化物もしっかりと取らないといけません。食べたいときに食べたいものをしっかりと食べられる。そういう環境を整えてあげたいですね」と話す美穂さんの顔は、母親のようになっていた。



フレイル予防で、いきいきと健康に

最近、健康をテーマにしたテレビや雑誌などで取り上げられている「フレイル予防」。年齢のせいとあきらめていた体や心の衰えは予防できる、という考え方だ。注目されているフレイルとその予防について、イオンの取り組みも含めて紹介する。



フレイル予防の3つの柱に注目

フレイルとは、健康と要介護の中間地点で、心身の活力が低下した状態だ。「おいしくものが食べられなくなった」「疲れやすく何をするのも面倒だ」「体

重が以前よりも減ってきた」、こんな傾向が見られたら、フレイルかもしれない。しかし、このフレイルの段階であれば、適切な行動で元の健康な状態に戻することもできる。さらにフレイルは予防することも可能だ。

そこで重要なのが、「栄養（食事・口腔機能）」「身体活動（運動）」「社会参加」の3つの柱だ。イオンではフレイルについて知り、気軽に対策を実践できるイベントを店舗で開催してきた。イオン新体操クラブ主催の「フレイル予防イベント」は、複数の企業の協力のもと、総合的にフ



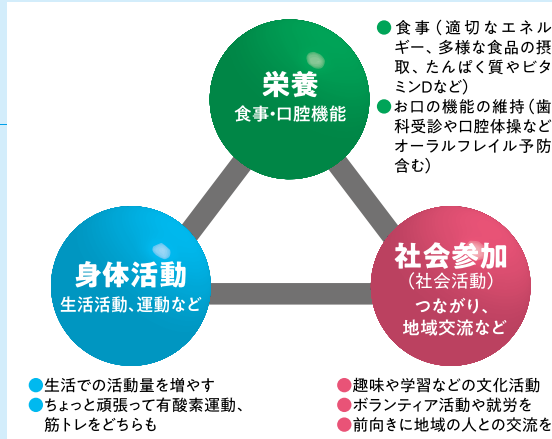
2022年10月14日・15日にイオンモール柏で開催された「周年祭 フレイル予防イベント」会場の様子

フレイル予防の3つの柱

フレイル予防啓発に関する有識者委員会「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」による

フレイルを予防・改善するためには、フレイルの多面的な要素を意識した日常生活のひと工夫が必要となる。「栄養（食事・口腔機能）」「身体活動（運動を含む）」「社会参加（社会活動：つながり、地域交流など）」に気付けることが重要だ。

またこの3つの柱のうち1つより2つ、2つより3つの実施がより効果的である。

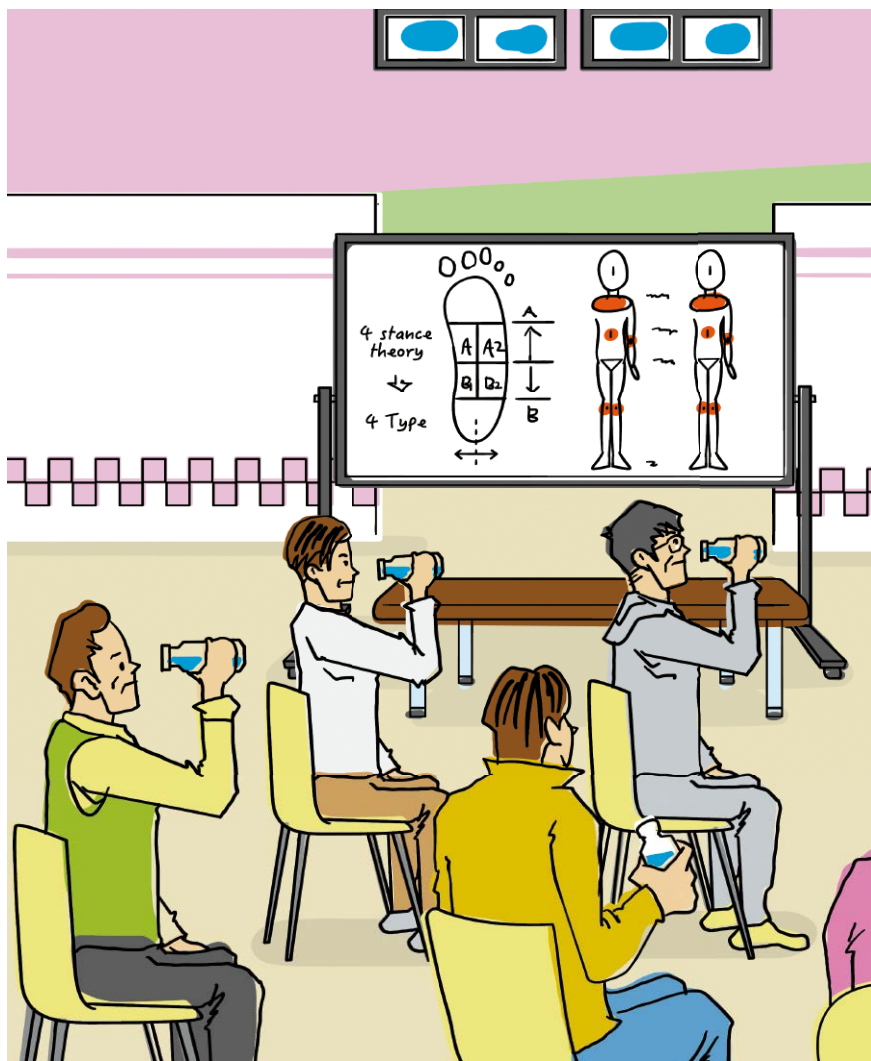


新体操の運動特性を生かした フレイル予防運動を模索

同クラブで統括マネージャーを務める関本春美は、新体操の指導で培った

レイルにアプローチするイベントとなっている。
まず参加者は、顔認証で脈拍や呼吸、血圧などの体調を測定し、センサーによる体力測定も実施。その結果の数値を見ながら、運動や食事を改善するアドバイスを受けることができる。イベントに参加することが、社会参加にもなる。

ノウハウがフレイル予防のための運動の一翼を担えるのではないかと考えている。
「イオン新体操クラブには小さいお子さんから世界で活躍する選手までを指導する幅広いノウハウがあります。また、新体操クラブ代表で国際体操連盟・会長の渡辺守成氏が『国際体操連盟・高齢者対策プロジェクト』を立ち上げ、様々な国で新体操や体操を生かしたフレイル予防活動の現状や可能性等を発信しています。こうした背景から、高齢者のフレイル予防のために、運動指導を主業とする私たち新体操クラブは、



『運動を軸としたフレイル啓発活動』をスタートさせました。イベントに参加されている方々が、私たちが提供する運動を経験することにより、『これは簡単にできる、続けてみよう』『体の動かし方がわかるとおもしろい』と運動へのハードルが下がって継続していただけなら、そしてこの活動の輪が広がって地域の健康に貢献できたらうれしく思います」

2022年10月14日・15日の2日間、イオンモール柏では柏市との合同開催で「周年祭フレイル予防イベント」を実施した。400人あまりが参加し、フレイルとその予防について楽しみながら知ることができた。今後は、他の自治体とも同様の取り組みを進めていく予定だ。

またイオングループ内でもフレイル予防につながる口腔ケアを紹介していたり、店内で血圧や骨密度が測定できたりと、それぞれにシニア層の健康をサポートしている



「新体操クラブでの経験をシニア世代の健康にも生かしたい」と関本 春美 統括マネージャーは語る

小学生から大学生までの新体操選手の育成に取り組む、日本のトップアスリートを輩出するイオン新体操クラブ。幅広い年齢層のお客さまを対象に、健康促進のための運動習慣を推進するスクールも運営している。



る。関本はグループ内で手を携えて取り組みことで、フレイル予防を含め、高齢者のくらしを支えるサービスを一体的かつ継続的に提供できると考えている。
「フレイルは、高齢化が進む中で取り組むべき社会課題にもなっていますが、高齢になってから急にに取り組むのではなく、例えば運動は小さい頃から体を動かす習慣を身に付け、生活の中に浸透させることが重要だと思います。グループ各社が得意分野を生かし、足りないところは補い合いながら進めていけば、より多くのお客さまが日常の中で健康について考えるきっかけを提供できると考えています」
フレイル予防のイベントに取り組む始めて1年。「参加する方々の生の声を聞きながらニーズを的確に把握し、発展させていきたい」と関本は意欲的だ。

アプリで健康管理

編集部
おすすめ!

健康管理は自分一人ではなかなか続けられないものだが、ふだんのくらしの中で、
健康を維持するために手軽に使えるアプリはたくさんある。
スマホで食事の写真を撮るだけで栄養素などを知らせてくれるものなど、
使いやすく、健康管理に役立つアプリを紹介!

スマホ撮影で栄養素やカロリーをAI解析。 レシピ提案、運動記録も!

食事、運動といった日々の習慣に寄り添い、健康的な暮らしをトータルにサポートしてくれるのがヘルスケアアプリの「ROUTY(ルーティ)」。日々の食事をスマホ撮影するだけで、AIが摂取カロリーや栄養素を自動解析し、グラフ化。不足分を補うレシピ提案もしてくれる。ウォーキングやヨガなどの運動記録もでき、健康チャレンジでWAON POINTもためられる。

ROUTY

iPhone Android

無料

https://www.aeon.co.jp/information_ex/routy/



最新のAI解析技術で、食事や運動の健康アドバイスを行ってくれるアプリ。継続につながる健康チャレンジ機能もあり、イオンカード会員はWAON POINTがたまる仕組みになっている

妊娠時から出産、子育てまで、 それぞれの場面で必要なアプリを

「家族の健康を支え笑顔をふやす」をビジョンに掲げる「カラダノート」。出産・子育てを支援するアプリとして妊娠週数に合わせた情報を届ける「ママびより」、陣痛間隔を計測する「陣痛きたかも」のほか、「授乳ノート」や「ステップ離乳食」、「ワクチンノート」(予防接種の記録・管理)、「ぐっすりんベビー」(赤ちゃん向けの快眠音)などがある。



「カラダノート」は子育てや親子の時間をより豊かにするため、育児を「可視化」するさまざまなアプリを開発。また、家族・一般向けにも「お薬ノート」や「通院ノート」などがある



カラダノート

iPhone Android

無料

<https://corp.karadanote.jp/> カラダノート





写真を撮るだけで
簡単に記録できる
健康管理アプリです



食事の写真を撮っておくだけで自動的にエネルギーや栄養素を自動解析してくれるが、どの食材をどれくらい食べたかや、ラーメンスープを飲んだ量などを細かく調整できる機能（※現在はiOSのみ）もついている

写真を撮るだけで自動解析と記録。 3か月後の体重もAI予測！

「カロミル」は、スマホで撮った食事の写真から栄養素やエネルギーをAIで自動解析し、記録してくれるアプリ。体重や血圧、血糖値も計測器の数値結果を写真に撮っておけば、アプリ内に自動的に記録される。また、独自のAI機能で3か月後の体重予測が示されるほか、食事や運動記録に基づき、ダイエットや健康管理に向けたアドバイスも示される。

カロミル

iPhone Android

無料 (App内課金あり)

<https://www.calomeal.com/about-calomeal/>



5人で1チーム。互いに励まし合い、 “三日坊主”を防止

「みんなチャレ」は専門家監修の元に開発された5人1組で続ける習慣化アプリ。ダイエットや勉強、筋トレ、生活習慣の改善など新しい習慣を身につけたい人が5人でチームを組み、チャットで互いに励まし合いながら目標の達成、習慣化を目指す。日々の頑張りを褒めてもらったり、仲間の記録に刺激を受けることで“三日坊主”も防止できる。



「コロナ下でジムに行けなくても、家で毎日筋トレをする」といった目標を立て、チームで励まし合い、みんなで達成する。ニックネームで参加できるため、プライバシーも守られる

みんなチャレ

iPhone Android

無料 (App内課金あり)

<https://minichale.com/>



ホーム画面



日々の健康づくりを トータルでサポート

「ウエルネスパレット」は、イオン・アリアンツ生命の健康増進型保険※1をご契約されたお客さまの日々の健康づくりをサポートするアプリ。ご契約者さま向けサービスとして提供される。

主なクーポン提供会社

AEON ※2

AEON CINEMA

RENAISSANCE

welcia

SPORTS AUTHORITY

Point 1 日々の健康管理

スマートフォンを持ち歩くだけで歩数を自動で記録。体重・血圧なども記録でき、簡単に毎日の健康管理ができる。

Point 2 コインがたまる

歩いたり、記録をしただけで「ウエルネスコイン」がたまる。アプリを活用して健康活動を行うだけでウエルネスコインがもらえるから、楽しみながら続けられる。

Point 3 クーポンに交換

たまったウエルネスコインはイオングループなどで利用可能なクーポンと交換可能。健康関連商品などをお得にGET!

※1 イオン・アリアンツ生命の健康増進型保険について

2022年12月現在、「元氣パスポート(無解約返戻金型終身医療保険)」があります。商品の内容につきましては「重要事項に関するお知らせ(契約概要/注意喚起情報)兼 商品パンフレット」、「ご契約のしおり・約款」等でご確認ください。

※2 全国のイオン、イオンスタイルの直営店、北海道、沖縄地方はマックスバリュの直営店舗も対象です。(イオンスタイル茨城を除きます。)

本資料のご契約者さま向けサービスは、生命保険契約による保障とは異なります。ご契約者さま向けサービスの内容はホームページ、他案内等でご確認ください。また、ご契約者さま向けサービスは将来予告なく変更または中止される場合がありますのでご注意ください。

E661-230118

大いなる哲学を持ち、
エシカルな食の場を提供する

Sustainable Restaurant

Vol. 16

旬を感じる料理を 波佐見焼の器でいただく

日常つかいできる器として人気の高い「波佐見焼」。長崎県の波佐見町は、その産地として知られる。町の南エリアにある「陶農レストラン 清旬の郷」では、波佐見焼の器で、地元の食材を生かした料理を堪能できる。

「陶農レストラン 清旬の郷」は、波佐見町の観光スポットのひとつ、「ミナミ田園」の一角にある。町の活性化を目的に、14年前にオープンした。町の東・中央エリアは波佐見焼の生産が盛んな地域ですが、南エリアは農村地帯。近くには棚田100選に選ばれた鬼木棚田もあり、地元の新鮮な食材を使った料理を波佐見焼の器で提供

してきました」と話すのは「ミナミ田園」のトータルマネージャー、中谷亜季さんだ。

このお店で注文したいのが、旬の食材を使った多彩な料理を味わえる「季節の贅沢プレートご膳」。

煮物や酢の物、和え物、天ぷらなど8種類のおかずとスイーツ、自社米をかまどで炊いたごはん、波佐見産の麦味噌をブレンドした味噌汁がセットになっている。「それぞれの味のバランスを取りながら、素材の味わいを生かすように心がけています」と中谷さんは語る。

ナポリピッツァも人気メニューで、元は焼き物用に使っていた窯を素材とした石窯で焼いている。ピッツァア用の皿は、特注の波佐見焼。さらに窯元の食器とのコラボランチフェアや、地域の生産者たちと月1回のマルシェを開催している。「地元の方々と一緒に、南エリアを盛り上げたいと思っています」



上／「季節の贅沢プレートご膳」(1,980円、税込)。季節ごとにプレートの内容が変わる 下／福岡市内のピッツァ店で修業したスタッフが焼くナポリピッツァのマルゲリータ(1,716円、税込)。薪で焼くので、香りが違う



店舗の外のデッキ席で川を眺めながら食べられる



右上・中上／地元の木工品や棚田米などを販売している 右下・中下／建物やインテリアの一部には、波佐見焼の窯元や工場で使われていたものを再利用している 左／お話をうかがった中谷さん



陶農レストラン 清旬の郷

④長崎県東彼杵郡波佐見町長野郷558-3

☎0956-85-6288

🕒11:30～15:00(14:00 L.O.)、

17:30～20:00(20:00 L.O.)

④水曜・木曜日

<http://minami-denen.jp/restaurant>

※最新情報はHPやInstagramでご確認ください



左／「RDA Japanユニット チャレンジドホースサークル」のセラピー馬。手前が和種ポニーのギンガ、奥が経験豊富なクォーターホースのニュート 右／すっかりリラックスしてギンガに乗って楽しむ参加者

馬との触れ合いが心を癒し、身体能力を高める

馬の手綱を引いたり、馬に触ったり、乗ったり、さらには馬の手入れや観察などを通して障がい者の心を癒し、身体能力を向上させる方法がホースセラピーだ。「RDA Japanユニット（活動認定団体）チャレンジドホースサークル」は、11年前から福岡県糸島市で、ハンディのある子や不登校の子どもたちなどに実践している。

馬とどのように触れ合うのかは参加者の様子を見ながら決めている、と代表で理学療法士でもある岩下香織さんはいう。「馬は大きいので最初は怖がって見ているだけというお子さんもありますが、少しずつ近づいていき、乗れたときはとても達成感が得

られます。みんな本当にいい笑顔になるんですよ」。馬と触れ合うことで、自分でもできることがあると自信がつき、学校に通い始めることができたお子さんもいるようだ。

身体に与える影響も大きい。「麻痺などの影響で筋肉の緊張が強くて、自分でうまく体をコントロールできなくても、馬に乗ることができるんです」と岩下さん。初めは寝た姿勢で乗るが、馬の背中中で揺られているうちに、全身の緊張が緩み、股関節が開いてまたがることができるようになるようだ。「もちろん危険がないように複数のスタッフが寄り添っています」。RDA Japanは、日本における障がい者乗馬の普及・発展を目指す団体で、岩下さんはその理事を務める傍らRDA Japan認定インストラクター資格の講習会も行い、人材育成に取り組む。ほかにも作業療法士や看護師、乗馬経験者など多くの人がボランティアとして活動に参加し、子どもたちが安全にホースセラピーを受けられるよう心がけている。

「馬は、人と信頼関係を築くことができる動物。乗ると会話できているような気がします」と岩下さん。生き物としての奥深さが馬の魅力だと語る。今ではハンディの有無、年齢にかかわらず、多くの人に馬と触れ合う場を提供している。



上／麻痺があり筋肉の緊張が強いお子さんは、まず寝た姿勢で乗るとしだいに体が緩んでくる 左／馬場のある社会福祉法人香月福祉会MUKAまで歩いて通うギンガとニュート



毎月11日の「イオン・デー」にレジで発行される黄色いレシートを、応援したい地域の団体のBOXに投函。集まったレシートの合計金額の1%相当の品物をイオンが該当団体に寄贈します。支援が必要な団体と、応援したい地域のお客さまをつなげる仕組みです。



上／蚊は馬の大敵。「イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン」で寄贈された、蚊取り線香や害虫駆除スプレー 左／ギンガと並ぶ岩下さん

イオンは
パラスポーツを
応援
しています。



車いすテニスのクアードクラス(下肢だけでなく、上肢にも障がいがあるクラス)でプレーをする宇佐美慧さん。握力が弱いためラケットはテープで巻き、固定している。2018年から海外遠征を始め、国際大会での優勝も果たす。LINE株式会社所属

「駆け引き」が見どころのクアードクラス

車いすテニスには男子、女子、クアードの3つのクラスがある。このうちのクアードクラスは下肢だけではなく、上肢にもまひなどの障がいがあるクラスだ。握力を補うためにラケットと手をテープで巻いて固定することや、電動車いすの使用も認められている。2011年、アメリカ在留中の大学2年のときに不慮の転落事故で頸椎損傷を負い、下半身まひとなった宇佐美^{けい}さんはクアードクラスでプレーをする選手だ。

「事故直後は下半身まひのため、握力もゼロでした。リハビリ、筋トレを重ねて右手の握力は今、10キロ程度。そのため、ラケットはテーピングで固定することになります。一度巻いてしまうと、グリップチェンジ(グリップの握り替え)はできません。また汗をかく神経



練習日の宇佐美さん。車いすテニスではサーブをしたり、ボールを打ち返した直後に同じ手で車いすの操作もする。宇佐美さんは右手のテープの外側は粘着面を表に出し、車いすのハンドリムを回しやすくする工夫をしている

もまひしていて、汗での体温調整ができないので、夏場は霧吹きで水をかけて体温の調整をしています」

もともとテニスをしていた宇佐美さんが、事故後、医師からは「スポーツをするのは厳しい」と言われた。ただ、障がいを負った同年、車いすテニスの全米オープンで活躍する国枝慎吾さんの姿を生で観戦して感動したことや、コーチの勧めなどもあって2013年からテニスを再開することにした。

「健常者のテニスと車いすテニスとの違いは、車いすテニスは2バウンド以内での返球が許されていることです。ほかはほぼ同じなので、障がいの有無も含め、老若男女誰とでもプレーを楽しめるのもテニスの魅力だと思います。クアードクラスのおもしろさは『駆け引き』です。いかに相手が嫌がるボールを返せるか。2バウンドまでOKなところをボレーで返して緩急をつけたり、低めのスライスで相手が打ち返しにくくしたり。観戦時、選手それぞれがど

のようにサーブを打ったり、返球をするのか、打ち返すポイントにどんな意味があるのかなどを見ると、より楽しめると思います」と宇佐美さんは話してくれた。



世界ランキングも上昇中の宇佐美さんの今後の目標は、2024年に開催されるパリのパラリンピック出場と、グランドスラムと呼ばれる世界のテニス4大会への出場だ

イタリア南東部プーリア州に、「パンの街」と呼ばれるほど

パン屋さんが多い小さな街、アルタムーラがあります。私はこの街で修業し、自分の店の店名にもさせてもらいました。

私の師匠であるパン職人・アンジェロさんと奥様のファウスタさんはいつも家庭料理を振る舞ってくれたのですが、パスタがアルデンテではなく、野菜もくたくたに茹でられていることがとても印象的でした。具の野菜もパスタと一緒に茹でるのが、日本は菌ごたえや鮮やかな彩りを大切にするので、ちょっと色褪せたような見た目に「おいしいのかな？」と思ったのも束の間、口に入れた途端、優しい味わいに心打たれ、いつの間にかこのくたくた感にやみつきになってしまいました。合理的なだけでなく、香りや旨味など野菜の風味がパスタに染み込んでとても滋味深い味わいになるのです。イタリア人が愛する「マンマの味」とはまさにこういう「しみじみおいしい」と感じるようなのだらうと思います。

南イタリアでは早春からチーマ・ディ・ラーパという蕪のつぼみが出回ります。これが見た目も味も日本の菜の花とそっくり。くたくたに茹でるほうが苦味が穏やかになり、甘味や旨味を堪能できる代表的な野菜ではないかと思っています。

イオンが取り組む「食と健康」 シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！ シェフのヘルシーレシピ 16

パッケリ 菜の花としらす 春のソース

パッケリとは、南イタリア・カンパーニア州生まれの筒状のパスタのことです。表面の面積が広く厚みもあるのでソースの味がしっかり絡み、噛んだときのもっちり感も格別。南イタリアで長く修業をしていた『アルタムーラ』のオーナーシェフ・山本誠さんにとって思い出深いパスタです。そこで春野菜の代表格・菜の花を使ったレシピを教えてくださいました。



フォカッチェリア アルタムーラ
東京都新宿区山吹町5
☎03-6265-3842



くたくたの菜の花と、やわらかくなくてもつづつぶ感が残っているロマネスコの絶妙の食感も楽しい

パッケリ 菜の花としらす 春のソース

材料(2人分)

パッケリ120g(入手できなければ好みのパスタで)、菜の花8本、ロマネスコ(カリフラワーでもよい)1/4株、しらす25g、ニンニクのみじん切り小さじ1、アンチョビフィレ2枚、EXヴァージンオリーブオイル大さじ2、レモン薄切り2枚

作り方

①大きめの鍋に水の分量の1%の塩(分量外)を加えて沸かす。②菜の花はそのまま、ロマネスコは小さめの房に切り分け、湯が沸騰したらパッケリと一緒に入れる。茹で時間はパスタのパッケージの

指示に従う。③フライパンにEXヴァージンオリーブオイルとニンニクのみじん切り、アンチョビフィレを入れてから火をつける。④ニンニクを焦がさないようフライパンをゆすりながら火を入れ、香りが立ってきたら火を止める。⑤パスタがほぼ茹で上がったら、④を再度火にかけ、お玉一杯程度の茹で汁を加えて煮立たせる。⑥湯を切ったパスタと野菜を加え、EXヴァージンオリーブオイル(分量外)をさっと回しかけて全体を和えたら火を止める。パスタの茹で汁、アンチョビ、しらすの塩味があるので味付けは必要ないが味を見て好みで調整を。⑦器に盛り付け、しらすとレモンをトッピングする。

フォカッチェリア アルタムーラ

オーナーシェフ 山本 誠さん

1974年生まれ。料理修業中に出会い感動したイタリアのパンや惣菜を日本でも広めたいと、2013年地域密着型でフォカッチャ専門店を開業。22年12月、茨城県日立市にオープンしたカフェレストラン『CABLE』の監修も行う。

