

上野総合市民病院だより

◆高齢期におけるフレイル予防の食事について

「フレイル」をご存じですか。フレイルとは、健康と要介護状態の間に位置し、加齢によって心身のはたらきや、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。体重減少、疲れやすさ、歩行速度の低下、握力の低下、身体活動量の低下などの兆候が現れます。フレイルを放置すると要介護状態になるリスクが高まりますが、早めの対策で進行を防ぎ、健康な状態へ戻すこともできます。

フレイル予防に大切なポイントは、「栄養」「運動」「社会参加」に加え「お口の健康」といわれています。「栄養」については、中年期では太りにすぎに注意することが重要ですが、高齢期のフレイル予防の観点では、痩せすぎや栄養不足を見落とさないことが大切です。体重を減少させず、筋肉量を維持するには、栄養素の中でも特にたんぱく質の摂取が重要です。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれています。1日2回以上は、主食・主菜・副

菜を組み合わせる食べましょう。食事で十分にとれない場合は、間食に豆乳や牛乳、ヨーグルト、チーズなど、手軽にたんぱく質がとれる食品を選ぶのもおすすめです。また、エネルギー確保のために1日3食、さまざまな食品や料理を食べましょう。一人での食事は単調になり栄養が偏りがちですが、家族や友人など誰かと一緒に食べることで、食事量や栄養バランスが自然と整いやすくなります。

年齢を重ねると、気づかいうちに食事量が減り、体重が減少しやすくなります。いつまでもイキイキと暮らすためには、フレイル予防が重要です。十分な食事だけではなく、適度な運動、地域の人との交流、そして口腔ケアや噛む力の維持も大切にして、健康的な生活を続けましょう。

(栄養管理課 西山 佳歩)



明日に向かって～差別をなくしていくために～

「宅地建物取引に関する人権啓発」について 一都市計画課 開発指導室一

住居は生活における大切な拠点であり、日本国憲法第22条で「居住・移転の自由」が定められています。しかし、賃貸住宅の入居希望者に対する差別の事例が発生しています。

開発指導室は、「都市計画法」に基づく開発許可や「伊賀市の適正な土地利用に関する条例」などに基づき、土地利用に関する規制を審査しています。

宅地建物取引業者（宅建業者）は、住民の貴重な財産を取り扱い、住生活の向上に寄与する重要な社会的責任を担っていて、さまざまな人権問題に対する意識の向上に努める必要があります。

このことから、宅地建物取引における人権課題を把握するため、定期的に宅建業者を対象として「宅地建物取引に関する人権問題の実態調査」を実施しています。

その結果、外国人や障がい者、高齢者であることなどを理由に、アパートなどへの入居拒否が依然として行われている実態が明らかになりました。合理的な理由のない入居拒否は許されることはありません。

開発指導室では、「啓発チラシ」や「人権啓発動画」、「不動産取引における人権問題に係る問い合わせへの回答マニュアル」を作成し、差別の解消に向けた啓発に努めています。

今後もこれらの周知の徹底やマニュアルの改定を通じて、さまざまな人が住みやすい伊賀市の実現に向けて、市民の皆さんと一緒に取り組んでいきます。

■ご意見などは人権政策課 ☎ 22-9683 FAX 22-9641 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ



伊賀の歴史余話 47

三つ丸餅 ～藤堂高虎の旗印～

大河ドラマ『豊臣兄弟!』では、主人公の豊臣秀長の右腕として藤堂高虎が活躍中です。この高虎の旗印であったのが「三つ丸餅」の意匠です。

武将の旗印は、戦場における敵と味方の識別以外に、自らの信条や信仰を表現するものでもありました。高虎の旗印にも、後に講談や浪曲となった「出世の白餅」と呼ばれるエピソードが残されています。

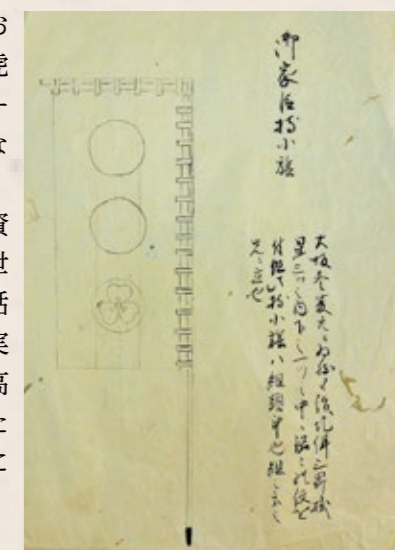
三河国を放浪していた若き日の高虎は、手持ちの路銀が尽きたにもかかわらず空腹に耐えかね、街道沿いの餅屋で餅をたらふく食べてしまいました。無銭飲食を詫げる高虎に対し、餅屋の主人は見事な食べっぷりを褒め、路銀を恵んでくれます。これに感激した高虎は、この恩を忘れないため旗印を三つの白餅にしたという逸話です。

しかし、実際に高虎が白餅を旗印としたのは随分と遅く、大坂の陣からだといわれています。この大坂の陣で藤堂軍が使った旗指物の図が、藤堂藩の伊賀付家臣であった野崎新平家の古文書に残されています。

旗は絹製とされ、紺地に三つの白い丸「白餅」を描くよう指示されています。一番下の白餅には、各家の家紋を入れるようになっており、野崎家では豊臣秀長から拝領した桔梗紋を描いています。

ただし、図柄に付された文面では、肝心の白餅を「星」と表記しています。実は藤堂藩が作成した高虎の一代記『藤家忠勤録』においても、白餅は「白月」と表記されており、それほど高虎の白餅のエピソードを意識していないようです。

裏付ける歴史資料に乏しい「出世の白餅」の逸話は、果たして史実であったのか、高虎が旗印に込めた思いとともに気になるところです。



▲大坂の陣における藤堂軍の旗指物図

文化財課歴史資料係 ☎/FAX 41-2271



「イガプロ」とは、「イガ」と「プロダクト（製品）」、「プロフェッショナル（専門家）」などさまざまな「プロ」を掛け合わせた造語です。

LIXIL 株式会社 LIXIL 上野緑工場

株式会社 LIXIL 上野緑工場は、1964年に稼働を開始し、今年で62年目を迎えることになりました。設立当時は、伊奈製陶ポリバス工場として単体浴槽を中心に製造していました。現在は多様なライフスタイルに合わせて、一般普及向け浴室の「リディア」、極上のリラックス空間を提案する中高級向け浴室の「スパージュ」などを提供しています。また、近年ライフスタイル多様化による意識の変化を受けて、限られた居住空間を有効活用しながら地球と人の豊かさを両立できる理想の浴室を追求し、コンパクトでフレキシブルな浴室空間を提供する「bathtope」*も新商品として展開しています。

今後も安心・安全な製品を作り続け、快適なバスライフをお客様にお届けし、地元の皆さんに愛される工場をめざしていきます。

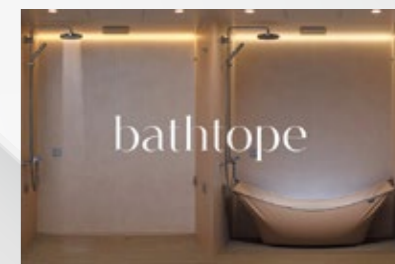
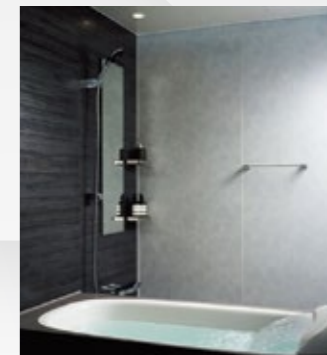
*着脱可能な「布製浴槽」を備えるシャワールームユニット

◆社員のコメント

私は2021年4月に入社しました。入社当初から何事にも挑戦できる環境で、日々成長を実感することができています。また、社員同士とても仲が良く、職場の雰囲気が良いため、とても働きやすい環境で日々業務を行うことができています。伊賀で作った浴槽を多くの人にお届けして使用してもらえるのが大きな誇りです。



(製造2課1係 中西 怜生)



◆上野緑工場概要

【創業】1964年
【所在地】西明寺2820
【従業員数】541人
【事業概要】ユニットバスルーム合成樹脂浴槽の製造
【連絡先】☎ 23-1222
<https://www.lixil.com/>



問 産業政策課 ☎ 22-9727 FAX 22-9695