

ウォーキング 研修会

平成28年7月21日(木)
区役所4階会議室にて開催

今回の研修は、1部講演と2部ディスカッションの2部構成で行われました。講演では、ウォーキングの効果や歩幅、時間、距離の目安などを教えて頂きました。ディスカッションでは、5つの地区のパネラーの方がウォーキングの現状と安全面、PRの仕方などについて発表がありました。講演もパネルディスカッションもともに大変参考になり、今後のウォーキングに活かせる研修でした。(徳世栄美)



全体研修会

平成28年9月16日(金)
区役所4階会議室にて開催

「災害時の実状と平時からの心構え」のテーマで、青葉福祉保健センター長等のお話を伺いました。被災地支援活動を通じて災害時のストレス、災害時の起こったこと、対処方法など非常時の心理等について普段思いもしない事をいろいろ示され改めて考えさせられました。

非常時は役所等もすぐに支援活動に入れない可能性があることを念頭に置き、普段から地域の人々との支え、助け合いが大切だと思いました。(大山美枝子)



健康フェスティバル 2016

平成28年11月3日(木)
青葉スポーツセンターにて開催

毎年文化の日に、区民の健康意識を高めるため、青葉スポーツセンターで「健康フェスティバル」を開催しています。澄み渡る好天に恵まれ、今年も来場者数300名を超える大盛況でした。毎年来場し、自分の健康状態について確認する機会にしているという方や結果について保健師に相談する方、また、小さなお子様連れの若いご家族の姿も多くみられ活気に満ちた様子でした。今後も毎年恒例のこの行事を是非ご活用ください。(安部志乃)



保健活動推進員とは？

自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱されています。現在、青葉区では16地区で約300名が活動しています。

「健康づくり活動」の核となる役割を担っており、地域の健康づくりの推進役、また行政の健康づくり施策のパートナー役として、地域における生活習慣病予防などの健康づくりを支援するための活動に取り組んでいます。



いきいきインタビュー イベントの参加者にお話を伺いました！

「あおばイキイキ元気塾」

私たちは、ケアプラザ主催で中里地区やよしが丘で開催された「あおばイキイキ元気塾」に参加したメンバーです。9月～10月の木曜日全4回の講座で、毎回10～12名程集まりました。毎回違ったテーマで①ロコモ、②口腔ケア、③栄養改善、④ロコモ度チェックを、専門家から聞く講座でした。どれも参考になりましたが、特に2回目の口腔ケアの話は新鮮でした。うがい、歯磨き、義歯の清掃、噛む力を鍛えて口腔ケアをする事が、インフルエンザや誤嚥性肺炎、ガンの予防、認知症や引きこもりの予防などに繋がる事を知りました。4回目の講座で教えていただいた、ロコモ予防運動や脳レクリエーションも楽しかったです。(旭真澄)



「ハッスル青葉台」

青葉台地区で健康体操教室として開催している「ハッスル青葉台」の参加者に話を伺いました。「練功十八法」という音楽に合わせて行う体操等を実践するこの催しは、平成19年度に開講し、9年目を迎えました。参加して1年未満の方は、「講師についていくのは少し難しいが、楽しく続けて健康寿命を伸ばしたい」と今後への意気込みを語っていました。また長年続けている方は、「腰痛が軽くなった」「関節が伸びるようになった事で、姿勢が良くなった」など、実際に健康面での成果を感じておられました。「健康寿命を伸ばして、笑顔を増やして100歳まで続けたい」との心強い声もありました。(田代彰)



青葉区 保健活動推進員会だより

第17号

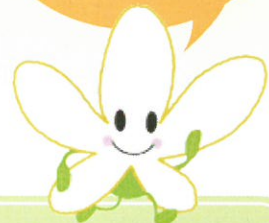
平成29年2月発行

伸ばそう！健康寿命 PART II

今回は最近関心の高い「ロコモ」を取り上げます。

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

歩こう！
いつまでも
自分の足で！



ロコモを予防しよう！「運動」と「食事」

運動 生活の中に無理なく運動を取り入れよう！

開眼片足立ち (バランス能力を鍛える)

左右1分間
1日3セット



目を開けたまま、床につかない程度に約5cm上げて、1分キープ。この時、つかまるものがあるほうの脚を上げる。

スクワット (下肢筋力を鍛える)



1 脚を肩幅に開き、つま先を30°くらいに外に開く。



2 いすに腰かけるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸するペースで、ゆっくり行う。

5～6回
1日3セット

食事 ロコモに負けない身体をつくらう！

骨を強く⇒カルシウム、ビタミンD、ビタミンK

筋肉を強く⇒たんぱく質(いろいろな食材を摂ろう！)

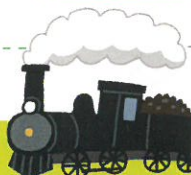


ロコモティブシンドローム=Locomotive(運動器の)Syndrome(症候群)の意味

「Locomotive」には上記の意味の他に、「機関車」という意味もあり、能動的な意味を持つ言葉です。

例: Steam Locomotive (SL=蒸気機関車)

勢いよく走る蒸気機関車のように、いつまでも元気で自分の足で歩きたいですね!



問い合わせ先 青葉区役所福祉保健課 健康づくり係 電話 045-978-2440

区連会承認第26号 1

谷本地区

育児教室inもえぎ野地域ケアプラザ

毎月第4月曜日に開催されている育児教室では、保健師さんや助産師さんが、手遊びや育児のアドバイス、母乳や産後の身体のことについてお話してくれます。20~30名程集まるのでママ友作りの場としてもお勧めです。(仲田沙氣)



地区の活動紹介

青葉区保健活動推進員は16地区に分かれて活動しています。



青葉区マスコット「なしかちゃん」

今回は8つの地区をご紹介します



山内東地区

楽しい食事で生き生きと

10月25日たまプラザ地域ケアプラザで地域の方々を対象に食事会を実施しました。食事の前にはロコモ度チェック・握力測定・合唱と盛りだくさんのメニューにて過ごしていただき、食事内容と共に大好評でした。(木村聡子)



恩田地区

みんなDE楽しく

太極拳やヨガ教室、ウォーキングの会の開催の他に、ロコモティブシンドローム予防の『ハマトレ』や認知症予防ゲーム『スリー A』を紹介。皆で楽しく体験することを大切に、元気でいられるように活動しています。(近藤恵子)



奈良地区

地域と共に健康づくり

今年度は、「地域の皆様の健康づくりに積極的に関わること」をテーマにヘルスメイトさんと協働で、奈良中学校文化祭に参加しました。保護者や生徒へ血管年齢測定やロコモ度テストを行い、参加者と楽しい時間を過ごしました。(八幡英生)



荏田地区

回転備蓄のすすめ

「買い置き材料で簡単な一品」と題した健康講座を開催しました。缶詰や乾物を、非常食として保存しておくのではなく、普段の食材の一つとして使用した料理の紹介です。主食・主菜・副菜の試食でお腹も満足!(岡崎淳子)



すすき野地区

楽しくウォーキング

今回は王禅寺とふるさと公園へ、景色を話題におしゃべりしながらのウォーキング。休憩場所で実行委員から飴やお菓子を頂き一服し、琴平神社を通り嶮山公園へ戻りました。この活動の定着に向け今後も活動していきます。(渡辺三男)



奈良北地区

さわやかステップ

筋力や認知機能向上効果のある「スクエアステップ」や認知機能予防ゲームなどを奈良北団地集会所にて毎月3回開催しています。11月13日奈良北祭ではロコモティブシンドロームの講演も行いました。(吉田良江)



美しが丘地区

ゆっくり全身運動

話題の「ポールウォーキング」を毎月第1・第3金曜日に開催しています。5分程度の軽い準備運動後、美しが丘公園から出発して約4キロを2時間かけて気持ち良くおしゃべりしながら歩いています。(大竹美香子)

