

部会の活動の様子

事業部会



事業部会では、花フェスタ、区民まつり、ケアプラザまつりなどで健康横浜21に沿った啓発（禁煙・がん検診）に力を入れてきました。

●今年度はさらに従来から実施していた乳がんセルフチェックを拡充し、こども家庭支援課と連携しながら赤ちゃん教室や3歳児健診など若い母親への説明会を実施しました。

●横浜国立大学、YBP、中学校など特定の公共施設での啓発活動も実施しました。

今後も平成25年度活動方針の通り、地域住民の健康づくりを支援するためにさまざまな活動に着手していきたいと考えています。

記：樋口 多三江



運動部会

運動部会は立ち上げから3年目を迎え、1年目に作成されたマップによるウォーキング活動を各地区に根付かせたく試行錯誤しています。

部会員の約半数が入れ替わったため、まず1年目は旧部会員が率先して新部会員にウォーキングのコツを伝えたり、公園にある健康遊具の使い方を皆で体験したりする研修に重きを置き相互連携を深めています。部会員活動報告から、ウォーキングが各地区に取り入れられ、根付きつつある感触を得ています。

「身体の不活発は喫煙習慣に匹敵するマイナスだ」と言われています。部会員どうしのつながりをより深め、来年度はさらに活発に、地域の皆さまの健康づくりを運動面から応援していきたいと考えています。

記：南里 文紀



ウォーキングマップは

ほどがや区内ウォーキング

検索

で、ダウンロードできます



研修部会



本年度の研修部会では保土ヶ谷消防署のご協力のもと、「救急の現状と救急車の正しい利用法」という講演及び「心肺蘇生法」の実習を3回開催し、述べ132名の保健活動推進員が受講しました。

講演の中では、近年増加傾向にある救急車の要請が、更なる高齢化とともに今後も増えると考えられることから、病気やけがの予防対策が重要になることを学びましたが、これは私たち保健活動推進員の今後の大きな課題であることが再認識できました。

心肺蘇生法の実習では命の大切さを強く考えさせられました。また、昼夜を問わず待機している救急隊の方々の存在の大きさも改めて確認することができました。

今回の熱のこもった講義と指導に私たちも熱心に取り組むことができました。研修後のアンケートでは121名から「理解できた」、101名から「心肺蘇生法を習って今後の活動に活かそうだ」という回答を得られました。この研修を機に保健活動推進員の意識が深まり、更に活動が広がれば幸いです。

記：小泉 恵美



成り行きで広報部員となり、なんと2・3・4号の作成に携わることになってしまいました。言葉遣いの難しさに戸惑いながらも、多くの人に読んでもらうにはどうしたらよいか、毎回、皆で頭をひねって智恵を出し合い、完成にこぎつけています。私たち保健活動推進員の活動が皆さんの生活に届くよう、今後も活動の扉を作り続けたいと思います。

記：広報部会 高梨 由紀子

活動の扉

第4号

歯周病

成人の8割がかかっている歯周病。最後には歯が抜けてしまうこの病気は、若い頃からのケアが大切です。私たち保健活動推進員は歯周病予防の啓発にも取り組んでいます。

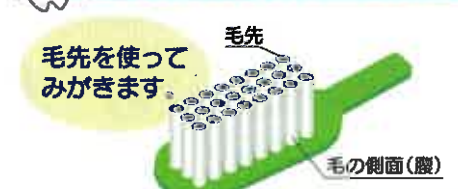


正しい歯みがきで 歯周病の原因＝歯垢を上手に取り除こう！

上手にみがくためのポイント

毛先を使い分けましょう

歯ブラシ以外の道具



歯の根もととのすき間が空いていれば

出典：横浜市歯周病予防啓発リーフレット



歯周病って自覚症状がないまま進行してしまうの～っ！？

そう！だからプロのチェックが必要です。かかりつけの歯医者さんをつくってね。毎日の歯みがきと歯医者さんでの定期的な健診を！



歯周病は「歯」だけの問題ではありません。

肺炎

歯周病菌が肺に入り込み、肺炎の原因になることがあります。

糖尿病

糖尿病の方は歯周病にかかりやすく、治りにくい特徴があります。歯周病が糖尿病を悪化させることもあります。

心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞の原因になることがあります。

肥満

お腹の脂肪から出る物質が歯周病を悪化させることがあります。

低体重児・早産

歯周病の妊婦さんは早産・低体重児出産のリスクが高くなるといわれています。



地区活動の紹介

保土ヶ谷区内の20地区のうち、今回は7地区の活動についてご紹介します。

上新地区

赤ちゃん教室と乳がん自己発見の啓発活動

8月14日 茶の木自治会館

上新地区では、第1または第2土曜日のウォーキングのほか、第2水曜日には赤ちゃん教室の応援も定例の活動としております。

赤ちゃんが到着するまでに部屋の温度を調節したり、丁寧に掃除機をかけた後、念入りに水拭きし、その後乾いた雑巾で空拭きをするなど、赤ちゃんを迎えるにあたって、細心の注意をはらっています。

教室にはお母さんと赤ちゃんの相手をされる保健師さんたちがいらっしゃるので、私たちが親子の相手をするとはしませんが、ハイハイやつかまり立ちをするなど、活発に動いたり、好んで隅っこに行く赤ちゃんの様子に自然と笑顔がこぼれます。

2月にはママさんを対象に乳がん早期発見のための自己チェックの仕方について情報提供を実施しています。乳がんは日常の自己チェックで早期発見できる唯一のがんです。乳がんで命を落とす人がいないことを願い、これからも赤ちゃん教室での啓発活動を続けていけたらと思っています。

記：小林 邦子



いつも保健活動推進員の方が丁寧にお掃除してくれるから、ぼくたち、安心して遊べるんだよ

中央地区

ゆらぎ体操でリラックス

10月31日 ほどがや地区センター



アロマの香りに癒されながら

「あれっ？ 気持ちよさそうな寝息が聞こえる……」

中央地区では、春はウォーキングに取り組み、この秋はゆらぎ体操という、骨盤の歪みを直し、血液やリンパの流れをよくする健康体操を体験しました。まずは先生のお話をうかがい、仙骨という大事な骨を中心とした骨盤まわりの骨の知識を深めました。

そしていよいよお待ちかねのゆらぎ体操の体験です。ヨガマットの上に寝転んで先生の指示に従い、ゆらゆらと体を揺らします。その心地よいこと！ 静かな音楽とアロマの香りに包まれながらの「頑張らない」体操は、世代を問わず誰にでもできます。約1時間半後、「身体が軽くなった」「気持ちがよかった」と皆笑顔で帰途につきました。

記：南里 文紀



上星川地区

月に一度の町ぐるみ健康教室

通年：第4火曜日 上星川町内会館集合

11月：常盤公園ウォーク

私たちの上星川地区保健活動推進員は平成20年以来、「町ぐるみ健康教室」と銘打ち、健康づくりのための活動を月一度のペースで続けています。暑い時期は熱中症を避けるため、室内でできることを企画し、本年度7月は講師をお招きし室内体操を実施し、8月は横浜市の出前講座を利用し「お医者さんへの上手なかかり方」を勉強しました。

7、8月以外はウォーキングをしています。集合場所の町内会館から徒歩で往復でき、全行程1時間半から2時間弱位のコースを選択しています。1時間半位では行事として物足りないのでは？と思われるかもしれませんが、そんな手軽さだからこそ、毎回参加できるし、主催側も継続できるのだと思います。それに家から30分も歩けば、知らない場所も結構あるものです。桜、藤、紅葉など四季折々の植物が美しいコースを選べば「次はどこに行くの？」と期待の声もかけられ、私たちの励みにもなっています。

記：斎 理絵



8月：お医者さんへの上手なかかり方を勉強

川島東部地区

「ラジオ体操」で朝から元気！

毎朝（12月～2月を除く）
東川島水道みち公園

6年位前より早朝暗い12～2月の休止期間を除き毎朝、環状2号線高架下の東川島水道みち公園にてラジオ体操を実施しています。保健活動推進員のOBの方が始められ、現在、20名前後の参加となっていますが、さらに健康増進の輪が広がるよう願っています。

私も毎朝、定時に自宅を出発し、ラジオ体操会場にて皆さんと朝の挨拶を交わし、6時半から♪～ラジオ体操～心地よい発汗後、週2回位お友だちと陣ヶ下公園ウォーキングなども楽しみ、すがすがしく帰宅しています。

お陰さまで、朝食が美味しく風邪知らずで、今後も続けていきたいと思っています。末筆ながら現在、お世話頂いている方に篤く感謝申し上げる次第です。

記：植村 保子



うう～っ、気持ちいい

仏向地区

歯周病予防教室に参加して

5月23日 仏向町内会館



1本1本、意識をしながら

歯周病は、歯茎の炎症から始まる20代以上の80%以上がかかる感染症である。生活習慣病を悪くする要因になるなどの話を聞き、予防が大切なのだと考えさせられました。

具体的には何をすればよいのか、とにかく汚れを落とすこと、つまり大事なのは歯磨きとなります。歯だけでなく歯茎まできれいにすることです。

はじめは何もつけずに1本1本意識しながらすべての歯の裏表をみがいてから、はみがき粉をつけてみがいたら、それまでより歯がつるつるしてきたのに気がつきました。しかし、歯と歯の間にはデンタルフロス、歯間ブラシなどの補助用具も必要とのことでした。自分の歯みがきを見直す良い機会になりました。

記：高梨 由紀子

保土ヶ谷西部地区

中国気功入門

10月19日 今井地区センター

秋の風が心地よく感じるころ、「延ばそう地域の健康寿命」の一環として中国気功を20年されている梅原千恵子さんを講師に迎え中国気功の入門教室を開催しました。

呼吸に合わせて静かな動きで少し汗ばむ程度の軽い運動なので、80代の方も無理なく参加できました。血行が良くなったり、ツボが刺激されたためか、足の痛みが和らいだり、肩こりがほぐれたという声が聞かれました。何より心も体もリラックスでき、初めて参加した人も喜んでいました。

また開催できたらと考えております。あなたの街でもトライしてみたいかがでしょうか？

記：大石 時子



ゆ～っくり

新堀ヶ丘地区

健康体操で地域の輪

第1土曜日（1、8月を除く） 藤塚小学校 視聴覚室

当地区は5つの自治会から成り立っています。“地域に根ざした健康づくり”をとの思いから、地区社協、藤塚小学校のご協力で、「中高年対象の健康体操教室」を平成24年11月に発足させました。（1月と8月を除く第1土曜日、視聴覚室）

参加者は血圧や体重など自由に測定し、ピアノの伴奏でラジオ体操の後、音楽に合わせて軽快に体を動かします。講師は元助産師の方で、骨盤やその周辺の筋力維持に効果的な体操を多く取り入れられ、気になる症状に合わせて体操も丁寧に教えてくださいます。7月には市企画の「歩こうキャンペーン」も同時に開催。校庭を元気に歩きました。今後も微力ながら、地域の皆さんの笑顔を支えに活動を続けていきたいと思っています。

記：須藤 恒子



「歩こうキャンペーン」のほり

腕を大きく振って、着地はかかとから