

部会の活動

- 区内のイベントで活動を推進する事業部会
- 推進員のスキルを高める研修部会
- 運動から健康にアプローチする運動部会
- 「活動の扉」を作成する広報部会

事業部会



赤ちゃん教室



肺チェッカーチェック

市の全体研修会で発表しました



8月26日関内ホールで開催された『横浜市保健活動推進員全体研修会』で私たちは4部会の取り組みについて発表しました。横浜市内で唯一、部会制をとる保土ヶ谷区の活動内容は他区の推進員の皆さまから多くの関心を寄せていただきました。

事業部会では、乳がん啓発活動の一環として保健活動推進員を対象とした乳がんチェックの勉強会を行いました。そして各地域で実施の「赤ちゃん教室」、区役所内で実施の「三歳児健診」、「親子健康まつり」では引率の若いお母さんたちを対象として、乳房のモデルとパネルを使用した啓発活動を行いました。また、肺がん検診開催日には肺チェッカーチェック、「区民まつり」ではたばこクイズ、口臭チェック、大腸がんクイズなどを実施しました。区内の医療機関一覧更新作業も実施、早期発見、早期治療につながることを願って活動しています。

記：佐々木 安恵

研修部会

研修部会では保健活動推進員のスキルアップのために、毎年研修会を開催しています。今年度は推進員を対象にしたアンケートをもとに、皆さまが体も動かして楽しく学べる「ロコモって何？」を開催いたしました。保土ヶ谷スポーツセンターの原嶋先生に愛猫のお話なども交えながら、「ロコモティブシンドローム」について、わかりやすい説明と予防の体操指導をしていただきました。終了後には「ぜひまた原嶋先生の講習を受けたい」という声もあり、評判も上々でした。

記：尾本 亜紀子

(6/16・30 保土ヶ谷スポーツセンター6/23 西谷地区センター)



ロコモって何？



ロコモ予防の体操

運動部会

陣ヶ下ウォーキング



若い保護者の皆さんにウォーキングのすすめ

運動部会は「いつでも・どこでも・だれでも」気軽に取り組める運動としてウォーキングに着目し、その普及に努めてきました。部会で作成した独自のウォーキングマップは大好評いただき、ついに在庫がなくなりました（データは区のホームページからダウンロードできます。引き続きご活用ください）。平成25・26年度は「続けて元気！ウォーキング」と題し、地区ごとの活動推進に力を入れました。運動効果を高めるためにラジオ体操やストレッチの研修も合わせて行い、各部会員の活躍により、地区での活動も活発化しています。独自の活動のほかに、他の部会との協力も積極的に行いました。今年度はロコモ予防をテーマとした全体研修会を研修部会との共催で実施しました。また事業部会にならい、幼稚園や小学校など、若い保護者の集まる場をお借りして、ウォーキングのすすめを行いました。

記：南里 文紀

私たちの作ったウォーキングマップは

よこはま健康スタイル

検索

でも、ダウンロードできます。このホームページにはウォーキングをはじめとする健康情報がいっぱいあなたの健康づくりの習慣を探してみませんか？



ウォーキングは
ロコモ
メタボ
認知症
の予防に効果が
あるそうです！

編集
後記

まずメインテーマを決め幾度となく会議に臨む。回を重ねるごとに今ではチームワークもバッチリ。前もって校正できるよう、部会長の事前準備が功を奏し時間を無駄にすることなく編集することができました。皆さんのお役に立つ内容に仕上がっていると部員一同自負いたしております。次年度取り組むテーマにアンテナを張りつつ頑張ってまいります。

記：石田 松子

保健活動推進員だより

平成27年3月発行 保土ヶ谷区保健活動推進員会 広報部

活動の扉

第5号

ロコモ

=ロコモティブシンドローム
(和名:運動器症候群)

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。平成26年度、私たちは2度の研修会(※)でロコモについて学びました。皆さんはロコモをご存知ですか？

(※)6月保土ヶ谷区保健活動推進員全体研修会 8月横浜市保健活動推進員全体研修会



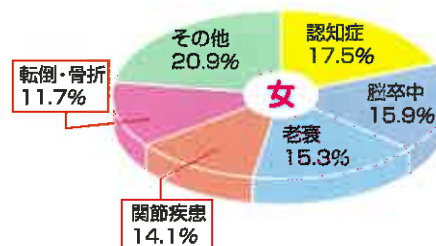
要介護の原因 1位は骨折・関節疾患＝ロコモ

寝たきり・要介護になる原因(男女計)

全要介護者の71.6%が女性

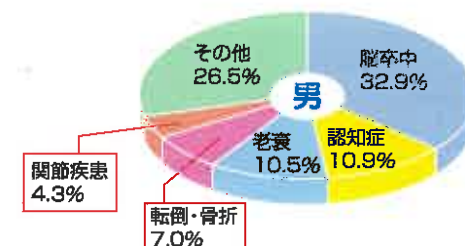
全要介護者の28.4%が男性

第一位：ロコモ 23%(※)
第二位：脳卒中 22%
第三位：認知症 15%



男性はメタボ 女性にロコモ
に気をつけよう!!

(※ 内訳)
関節疾患10.9% 転倒・骨折10.2% 脊髄損傷1.8%



2014年度横浜市保健活動推進員全体研修会資料より

ロコモの原因＝“筋力の低下・骨粗しょう症”を防ぐ食習慣



お肉やお魚は筋肉の素!
お魚にはカルシウムの吸収を助ける
ビタミンDも含まれます



カルシウム不足は
乳製品で補おう!
牛乳なら1日コップ2杯

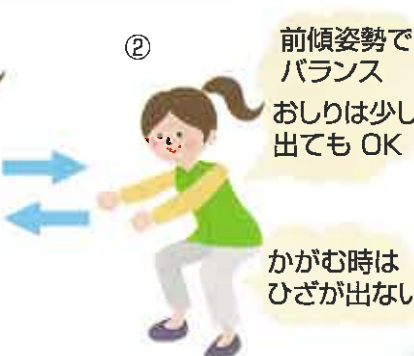
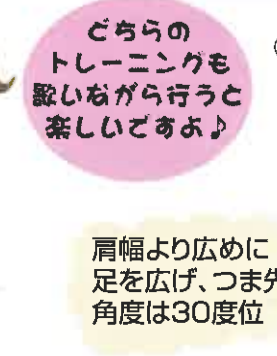


ブロッコリーや納豆に多く
含まれるビタミンKも
骨の石灰化に有効です

ロコモの解決策は運動!簡単なトレーニングを習慣にしてみよう!

片足立ち 右足・左足で1分間を目標にしよう

スクワット ①⇒②⇒①を10～12秒かけて1回
5～10回を1日2～3セット



地区活動の紹介

保土ケ谷区内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。

保土ケ谷中地区

ラジオ体操とウォーキングで筋力アップ!

ラジオ体操：毎月 町内会館
ウォーキング：6月5日 11月6日

本年度のテーマは「正しいラジオ体操とウォーキングで筋力アップ!」ということで、私たちの地区では月に1回のラジオ体操と年に2回のウォーキングをすることになりました。体操の日は町内会館で第一、第二のラジオ体操をDVDで確認しながら汗をかき、そのあと「いくつになっても自分の足で歩けるように」と歌をうたいながら下肢運動をしています。

6月には東戸塚まで1時間30分のウォーキング。参加した方の旧東海道のお話が勉強にもなり、楽しいウォーキングになりました。

これからも地域の皆さんの健康のために、少しでもお手伝いができればと思います。

記：芹田 厚子

ラジオ体操



6月ウォーキング



川島原地区

歯周病予防教室に参加して

9月28日 西原グリーンハイツ 集会所



歯ブラシの持ち方

ブラシのここを使います



歯科医師による講演の中では、参加された方の生きた歯周病菌を顕微鏡で見せていただきました。また、歯周病は歯だけの問題ではなく、肺炎、糖尿病、心筋梗塞、早産など全身にかかわる口の生活習慣病であることも知りました。先生のお話のあとは歯ブラシを使って歯磨き方法を学びました。40歳以上の日本人の8割がかかっている歯周病。原因となる歯垢は、正しい歯磨きとデンタルフロスや歯間ブラシを用いることで、取り除くことができます。それによって歯周病になった人でも症状が改善、また予防ができることを学びました。

80歳で20年以上自分の歯を保つための、貴重な機会となりました。

記：中村 愛子

権太坂境木地区

ウォークラリーでのがん啓発講座

11月9日 権太坂境木自治会館

私たちの地区活動の定番は、毎月お手伝いしている赤ちゃん教室で年に一度、乳がん早期発見啓発講座を開催することでした。しかし今年度、地区の大イベントのウォークラリー会場で、がんについての啓発講座を開く機会を得ることができました。

当日は晴天の中、200名を超える方がラリーに参加されました。少しきつい上り坂や長い下り階段を経て戻った方たちに、体育協会の指導による体力測定や、私たち推進員によるがん早期発見啓発講座を受けていただきました。受講者の数は100名を超えたという大きな成果に、ラリー参加者のために朝からはじめた豚汁づくりの疲れも吹き飛ばす思いでした。

今回の試みは、今年度だけに終わらせず、今後も地域の若い皆さんを中心に、引き継いでいけたらと考えております。

記：真塩 房枝

最後のお楽しみは豚汁



触診モデルを触って

岩間地区

チューリップ体操

6月7日 星川地域ケアプラザ

チューリップ体操とは、懐かしいメロディにあわせて心も身体もウォーミングアップするブルーライトヨコハマ体操と、筋力アップ体操の2種類で構成されています。今回岩間地区では、楽しみながら身体機能の維持・向上をはかることを目的とし、星川地域ケアプラザの大西副所長より、この体操の基本動作を紹介していただきました。

雨もようの中参加してくださった皆さんは、座位と立位に分かれ、DVDを見ながら、一生懸命取り組まれていました。最初なのでリズムにうまく乗ることができず四苦八苦しながらも、アップテンポの体操を楽しむことができました。

記：久保 進

説明をよく聞いて



和田地区

三ツ沢公園までのウォーキング

6月13日



途中の公園で水分補給

歩く時は背すじを伸ばして



運動部会が作成したウォーキングマップを参考に、梅雨の晴れ間に、常盤公園の管理事務所前に集合。準備運動をして出発。コースの途中にある鎌谷町公園には真っ赤なタチアオイが咲いていて、紫陽花もちらほら咲き始めていました。一歩公園内に入りイチョウ並木、榎の木などの木々に囲まれた道を歩いていくと、暑さから少し解放された感じがした。陸上競技場横のバラ園では赤、黄色のバラが咲いていました。平沼記念体育館の360度パノラマの展望台に上りましたが、残念ながら今回は富士山などは見る事が出来ませんでした。次回は馬術練習場、慰霊塔を通るコースを歩く予定です。

記：須川 馨

保土ケ谷南部地区

歯周病について勉強しました

7月17日 岩井町自治会館

歯科の先生から歯周病についてお話いただき、顕微鏡で歯周病の原因となる菌がたくさん動き回っていたのをはじめて見たので、大変驚きました。健康づくり係から歯科衛生士さん保健師さんにお越しいただき、歯垢染色剤で歯垢を見て正しい歯ブラシの使い方を習いました。歯と体の健康のつながりを知る良い機会でした。

記：真田 祐治



うまく磨けたかしら



保土ケ谷東部地区

乳がんの早期発見と大腸がんの啓発講座

11月15日 三友会館

真剣に聞いています



25名の参加者が集まる中、乳がんの早期発見と大腸がん検査受診についての啓発教室を開催しました。どちらのがんについても、まずパネルや模型を用いての勉強会をし、勉強のあとは知識を定着させるためのクイズに回答してもらいました。クイズの答え合わせの時、大腸がんや乳がんを経験された方の話を聞くことができ、参加された方は早期発見への意識をより深める機会になったようです。

乳がんについてはセルフチェックの方法を覚えてもらうため、実際に触診モデルを触ってもらいます。ひとりでも多くの方にセルフチェックの習慣を身につけていただけたらと考えます。

記：樋口 多三江