

保土ヶ谷区保健活動推進委員会の任期は2年。年一度発行の「活動の扉」では22地区の活動を11地区ずつ紹介していきます。



「ラジオ体操を極める！」

①保土ヶ谷地区 記：今井 明子

梅雨の終わりが近づいた7月16日瀬戸ヶ谷西部センターにて山口規子先生をお迎えして「ラジオ体操を極める！」ため13人が集合しました。まず体操を始める前には肘、膝をピンと伸ばし足先は60度に関き姿勢を整えることが大切。またラジオ体操の第一第二には、それぞれに13種類の違った動作があり手や足、顔を正しい位置で動かすことにより、全身のあらゆる箇所により良い刺激が与えられ健康につながる。また継続も大切でラジオ体操は1日のリズムを作るのにとっても役立つのでぜひ毎朝の習慣にしてください。とのことでした。また保健所の職員からは暑さ対策について、水分補給はもちろん気温だけでなく湿度にも気をつける必要性や、先生からは座ったままでできる腹筋や腰痛予防の体操や、誤飲予防の情報まで貴重なお話を伺いました。参加者は体を動かし耳を傾け、充実した1時間半を過ごしました。



「ラジオ体操講習会」

②保土ヶ谷南部地区 記：上田 和子

令和6年7月31日リプラ保土ヶ谷にて

講師の梶田恵臣先生にストレッチ体操、ラジオ体操第一、みんなの体操をご指導いただきました。ラジオ体操の要点を説明していただき、また掛け声を出してやると元気になる、動きも違ってきて良かったです。動作もゆっくり動く事で力がついて筋力の衰えを予防できる事を学びました。

これからも地域の皆さんには無理をせず健康の為、身体を動かす事を続けていただけたらと思います。



「歯周病は歯だけの問題ではありません！」

③保土ヶ谷東部地区 記：樋口 多三江

歯周病菌は歯だけではなく全身に悪影響を及ぼします。動脈硬化から狭心症や心筋梗塞のリスクを高めたり、誤嚥性肺炎や術後肺炎を起こしやすくなったり、インスリンの効きを悪くし糖尿病を悪化させたり、妊婦の低体重児出産や早産を招く可能性があります。「からだの健康はお口から！」定期的に歯科健診を受けましょう！



「健康講演会： “知っておきたい正しい知識” ～脊柱管狭窄症～変形性膝関節症～」

④保土ヶ谷西部地区 記：長山 昌利

日時：9月28日（土）10:30～11:30 参加者：52名
地区社会福祉協議会との共催で「健康講演会」を開催しました。昨年度から、講演会の前後で区よりお借りした健康器具で健康チェックを実施しています。今年度は、「血管年齢測定器」「握力測定器」「足指力測定器」での健康チェックを行いました。皆さん楽しんで健康チェックをされていました。講演会では、理学療法士の鳥居拓馬先生（権太坂中央クリニック）をお招きして「脊柱管狭窄症」「変形性膝関節症」の病態の概要・痛みの原因・予防方法をご講演いただきました。身近な病気のお話に皆さん真剣に聴かれていました。今後も地域の健康増進のためウォーク・講演等を実施していきます。



「健康寿命延伸のために！」

⑤権太坂境本地区 記：高田 久代

緑と環境に恵まれた申請により使用可能な公園グラウンドなどで健康寿命延伸を目標に活動しています。初の試みでは7,8月の約2週間の早朝にラジオ体操を行いました。指導有資格者4名と日体大OB体育教師を招き累計140名が参加しました。コミュニティハウス祭ではご来場者が握力計や棒反応テストや乳がん触診模型を楽しく興味深く体験されていました。他には毎月第3火曜日の赤ちゃん教室や自治会イベントでの協力や健康に関するチラシ配布などの活動をしています。



「わくわく・とくとく講座」

⑥岩井町原地区 記：神田 三枝子

3月・12月わくわくとく講座・いわい会

でタオル、チューブを使って運動しました。

私事です4月に腰椎の手術をして活動はできませんでした。6月から近所の皆さんと手足の運動を始めました。お陰様でリハビリになり、快復も早く復帰する事ができました。手術の体験談など混じえて如何に運動を続ける事が大切かを伝える事が出来ました。12月のワクトクも開催しましたが、参加人数が少なく此からの課題です。



「三溪園ウォーキング」

⑦中央東部地区 記：奥田 明美

2024年3月25日参加者8名

開催日はあいにくの小雨となり、桜の開花もあと一歩！ではありませんでしたが、今回は下見の際に確認したボランティアガイドさんと一緒に1時間ほど散策しました。経験豊富なガイドさんとのウォーキングはポイントを押さえた案内に思わぬ発見がたくさんありました。特に原三溪氏のエピソードでは、これまで知らなかった原氏の社会貢献や慈善の精神が伝わり、温かい気持ちになりました。ガイドさんとめぐると味違った三溪園ウォーキング、春に向かう季節を感じながら心身が元気になる一日でした。



「校庭でラジオ体操！！」

⑧上星川地区 記：遠藤 美月

7月22日（月）～5日間、

上星川小学校の校庭をお借りして7時からラジオ体操を開催しました。先生方と打ち合わせを重ね、全校生徒に告知をして頂き、5日間で総数200名以上の児童・保護者・卒業生・地域の方が参加してくれました。大きな桜の木が素敵な木陰をつくってくれ、そこでラジオ体操第一と第二をやりました。コロナ禍からラジオ体操が開催されなくなり、校庭での再開をとて喜んで頂きます。毎年恒例の行事にしていけたらいいな、と思っています。10月には講師をお招きして「ラジオ体操講習会」を開催します。老若男女ができるラジオ体操を通じて【みんな元気な上星川】を目指して活動していきます。



「健康測定会開催しました！」

⑨西谷地区 記：川本 奈津子

9月27日に西谷地区センターにて、川島地域ケアプラザと共催で「健康測定会」を開催しました。血圧、握力はもちろん血管年齢、足指力、棒握み反応の測定で循環器や筋力の状況把握を行い、他には手洗いチェッカーで感染症予防の促進。乳がん触診法模型体験で乳がん早期発見啓発を行いました。自分自身を知ることが健康寿命の延伸のポイントになるかもしれません。今後のイベント開催時にも皆さまのご来場をお待ちしております。



「歯周病予防教室」

⑩新桜ヶ丘地区 記：東島 恭子

10月30日水曜日、今井地区センターにて歯周病予防教室を開催しました。

歯科医師、歯科衛生士の方にお話を伺いました。要介護状態はささいな口の衰えからはじまる等基本的な事をスライドやプリントを見ながら学びました。日本は長寿国ですが健康寿命を延ばすためにもまずはお口のケアを大切にしてくださいとの事です。歯の模型を使って正しい歯磨きの仕方を確認しました。自分の歯を守るためにも定期的に歯医者さんに行つて診てもらってください。とのお話でした。



「15年以上続けています！」

⑪千丸台地区 記：土屋 廣子

今年も毎週ラジオ体操を行ってから15年以上になります。月、木曜日に「わがまち保土ヶ谷体操」を準備体操にして朝8時50分から開催しています。最近は独居老人の方々が増えてきた為に、7月に要望があり初めて「男の料理」教室で10種類の食材を使った「あんかけ焼きそば」を作り、参加者27名の方にとっても好評でした。9月のウォーキングは陣ヶ下溪谷まで西谷駅から歩きました。11月3日は自治会とケアプラザの「まんまるフェスタ」に各々の持ち場で参加しました。昨年6月に脳トレ折り紙で「あさがお」を作り、うちわに貼り付け、アートにして好評でした。

