

岡村地区

★ 月1回 健康体操



みんなきれいに揃ってます

ストレッチ、ハマトレ、リズム体操等々。最後は「浜千鳥」のメロディに合わせて踊っています。

★ 10月 防災親睦健民祭

自治会対抗の競技では、大人も子供も本気度満点。防災関連の種目もあり、楽しい一日でした。



★ 11月 野毛山ウォーキング



小学校の遠足以来?の集合写真

横浜成田山～伊勢山皇大神宮～野毛山動物園へ。普段は昼寝中の動物達も、顔を見せてくれました。

上笹下地区

体力測定
足指力測定



健民祭、元気づくりステーション、スイッチONイキイキ体操にて体力測定、足指力測定を行い、地域の方々の健康への意識を高めています。



健康づくり講座
(年2回)

運動編(ウォーキングなど)、食事編(調理実習など)の2チームに分かれて企画します。

★ 月2回
いそごあかちゃん教室

子育て中のママの健康のために足指力測定をしています。



いそご保健活動推進員だより Vol.14

磯子区
地域福祉保健計画の
案内役「梅さん」

よこはま健康ファミリー



生涯元気な脳と
体づくりのコツ

平成29年9月1日(金) 磯子区役所で行われた、横浜市立脳卒中・神経脊椎センターの秋山治彦先生と一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事の黒田恵美子先生による「認知症とロコモ予防講演会」に参加しました。

秋山先生のお話では

認知症とは、一つの病気ではなく「病状」を表す言葉です。認知症は脳の病気によって起こるもので、老化によるもの忘れとは違います。高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症などを若いうちからきちんと管理することで大きな予防効果が期待できます。規則的な生活、知的・身体的活動(読書、体操、ウォーキング等)、他者とのコミュニケーション(地域のサロン等)などを継続することで認知症の予防が期待できます。

認知症と脳の老化によるもの忘れとの違い

老 化	認 知 症
できごとの内容を一部分忘れる (例: 昨日の夕食の <u>おかず</u>)	できごと全体(できごとがあったこと自体)を忘れる (例: 昨日、夕食を <u>食べたこと</u>)
ヒントで思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
あまり進行しない	徐々に進行する
ひとりで社会生活が可能 (脳の機能という意味で)	日常生活に支障がある

黒田先生のお話では

認知症予防には4千歩/日、生活習慣病予防には8千歩/日歩くのがよく、毎日歩くのが難しければ、60分歩くことを週3回でもよいそうです。ポイントは、歩く時間は体調に合わせる、ややきついと思うくらいの速さで歩くこと、足に合った靴を選ぶこと等です。また、朝は血栓ができやすいため、運動は注意が必要です。悪い姿勢で歩くと関節を痛めてしまうため、姿勢に気を付け、筋肉や関節を強くすることが重要です。

保健活動推進員の活動は

区民の方と一緒に体を動かすイベントが多く、認知症やロコモ予防に効果的です。ぜひご参加ください。

歩き方の
ポイントは2つ



編集後記

今年度も各地区、様々な健康づくりの活動が催され、保健活動推進員と地域のみなさんの交流やつながりが深まったと思います。

平成30年度に保健活動推進員発足から70年を迎えます。改めて活動の大切さを実感しました。これからも明るく楽しい活動をしていきたいと思っています。

(編集長 押山)

平成29年度
保健活動推進員だより 編集委員

- 根 岸 地 区 長谷川 久美子
- 滝 頭 地 区 高 木 純
- 岡 村 地 区 深 田 節 蔵
- 磯 子 地 区 安 田 修 子
- 汐 見 台 地 区 押 山 佐 和 子
- 屏 風 ヶ 浦 地 区 内 藤 京 子
- 杉 田 地 区 池 田 美 智 子
- 上 笹 下 地 区 鈴 木 優 子
- 洋 光 台 地 区 高 木 君 恵



- 平成30年2月発行
- 発行 磯子区保健活動推進員会(事務局 磯子区福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係)
横浜市磯子区磯子3-5-1 電話 045-750-2445 FAX 045-750-2547

磯子区制90周年記念イベント 健康ウォーキング in ISOGO

平成29年10月8日(日) 磯子区制90周年を記念し、「楽しく おいしく! 親子で磯子ウォーキング」を行いました。

10/7が雨天のため10/8に開催し、14組の参加がありました。当日はお天気も良く、絶好のウォーキング日和でした。ルートは磯子区役所～磯子・海の見える公園～浜マーケット～消防署。磯子・海の見える公園では健康遊具の体験、浜マーケットでは昔遊びとちよい食べ、消防署では保健活動推進員による健康チェック、食生活等改善推進員による献立作成ゲームなどを行いました。参加者からは大好評でした。





各地区の活動紹介



磯子地区

★ 磯子地区恒例 ★

ふれあい体操&盆ダンス&健康チェック

今年は地域のみなさんにもっと盆ダンスの楽しさを伝えたいと浴衣を着て練習しました。本番ではたくさんの方と一緒に笑顔あふれる健康づくりができました。



春 花と緑をめぐる里山ガーデンウォーキング

秋 晩秋の磯子歴史巡りウォーキング



★ 喫煙防止教室 1月 磯子小学校、山王台小学校、浜小学校

★ 体力測定 11月 山王台自治会老人クラブ

「笑顔」の輪を広げる健康づくりをすすめています

根岸地区

★ ウォーキングと工場見学

健康寿命は歩いて延ばそうと歩数計をつけて本郷台～鎌倉ハム工場～大船まで歩きました。



★ 健民祭、もちつき大会で健康チェック

★ 健康づくり 月2回



ストレッチ&リズム体操を開催。地域で楽しく長く続ける事を目標として、マット、セラバンドで体力維持に励んでいます。



汐見台地区

「語らい処」 隔月1回 日曜日

50歳以上の方を対象に、「心・体・語りの寄り処」を目的とし、お喋りやティーブレイク、おり紙、オセロなどをしたりと、自由な時間を過ごせ、簡単な健康チェックも出来ます。お気軽にお越しください。



汐見台福祉センター1階です



おり紙に夢中!!

体力測定



人や心のつながりを大切に、保健活動推進員自らも楽しくワイワイ活動しています。

他にも...

食中毒防止のための手洗い体験会

秋の浪漫ウォーキング・山手洋館巡り

洋光台地区

ちよっとウォーキング

今年は瀬上池までちよっとウォーキングをしました。6月は蛍が飛び交います。以前は農業用水池でした。



6月 体力測定会

みんなのハマトレ磯子体操と洋光台フィットネスが加わります。



防災訓練、もちつき大会で健康チェック

滝頭地区

★ 健康づくり体操教室 ★

日時: 第4水曜日 13:30~15:00

場所: 岡村中学校 コミュニティハウス 研修室



ペタンク、脳トレ、体力測定なども行っています。

★ ウォーキング 年1回 ★



今年は旧久良岐郡森村散策をしました

★ 喫煙防止教室 ★

小学6年生を対象に、タバコの害を伝えています。

他にも...

★ 体力測定会 など楽しく、ためになる催しがいっぱいです!

杉田地区

歩いて健康! 10月後半

歴史の説明を受けながら、無理なく楽しくウォーキング。今年は6月にも横浜港周遊を兼ねた散策をしました。



他にも...

ママの足指力測定 喫煙防止教室 などお手伝いしています。

歌って健康! 6月、2月

ギターの生演奏に合わせ、大きな声を出し健康につながっています。

測って健康! 12月初旬

体力測定で、自分の体力を知って不得手を補いましょう。



屏風ヶ浦地区

★ 7月 いそごあかちゃん教室で ママの足指力測定

ママの健康の大切さを伝えました。

ママたちの足指力はどうか?



★ 秋のウォーキング 年1回

今年は金沢文庫、金沢八景を巡り、みかん狩りをしました。

★ 健康体操 各自治会と協働(定期的)

★ 10月 認知症と在宅医療・介護についての講演会

大勢の方が参加し、熱心に聞き入っていました。

ケアプラサのスタッフがこれから寸劇を始めます

