

区全体での活動

ブロック別ウォーキング

【地区:大口・七島、神之木・西寺尾、松見】

浅見ますみ先生(運動講師)の指導のもと、3地区合同ウォーキングを行いました。各地区順番でコースを考えて歩きます。他の地区の人達との交流も図れ、行く先々では、体いっぱい季節を感じられる楽しみもあります。



神奈川県では、6ブロックに分かれて開催しています。

ウォーキングスタッフ研修会

6月26日、区役所でウォーキングを推進する保健活動推進員を対象に研修会を行いました。前半は、ウォーキングの効果と、ウォーミングアップ・クールダウンについて講義。後半は、反町公園で実技。研修内容を地区のウォーキングに活かしていきます。



さあ！歩こう健康ウォーキング ～三ツ沢公園～



10月30日、晴天に恵まれ、153名の参加がありました。

今年度から、「さあ！歩こう健康ウォーキング」と名称を変更し、青空の下でウォーキングテクニックを学びながら、サブトラックとトリムコースを歩き、良い汗をかきました。



予告

さあ！歩こう健康ウォーキング

～ 神大寺小学校 から 岸根公園 ～

■日時：平成27年3月27日(金)

13時30分～15時30分(13時より受付開始)

■コース：神大寺小学校(集合)から岸根公園(解散)

※雨天時は神大寺小学校体育館で運動を行います。

■申込み：2月18日(水)から電話かFAXで氏名・年齢・住所(町名まで)・電話番号をお知らせください。神奈川県役所福祉保健課健康づくり係まで。

TEL:411-7138 FAX:316-7877

保健活動推進委員会・食生活等改善推進委員会・区役所 合同開催



編集後記

「あるく」も4号になり少しは定着してきたかなと思います。「あるく」を通して保健活動推進員の活動を知っていただくとともに、皆様のより一層の健康につながればと願っています。みんなで一緒にあるきましょう。

編集委員：小俣信子 金野スミ子 児玉幸代 五嶋直恵 澁谷洋子 前原郁子 山根誠 和澤雅子 (50音順)

神奈川県保健活動推進委員会だより

あるく



VOL.4

平成27年2月発行

こんにちは！保健活動推進員です。

私たちは、神奈川県民の皆さんの健康づくりを応援しています。区民まつりや地域のイベント等で、血管年齢測定などの健康チェックを行ったり、ウォーキングや体操教室を実施するなど、様々な活動を通じて皆さんの健康づくりを推進しています。

神奈川県では21地区・227人の保健活動推進員が活躍しています。(平成27年1月1日現在)



「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」とは…

加齢に伴う筋力低下や骨・関節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。

膝や腰が痛い、歩きにくい…
いつまでも自分の足で歩くために

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度*の買い物をして、持ち帰るのが困難である *1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：日本整形外科学会ホームページ



神奈川県保健活動推進員全体研修会
テーマ：ロコモ予防のために…

もしかして、もうロコモ？

1つでもあてはまれば
ロコモの心配があります
詳しい内容は中面へ

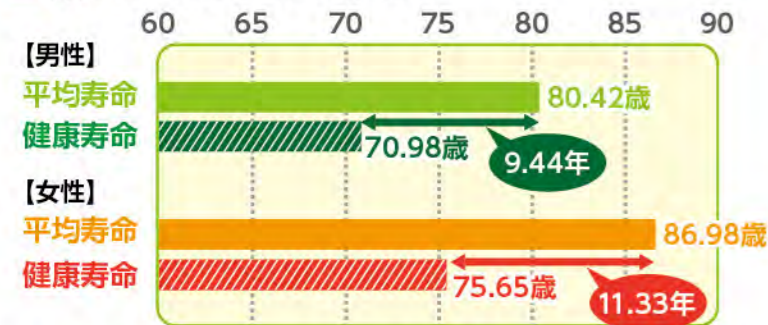
健康寿命を延ばすためにロコモ予防

健康寿命って何？

平均寿命は、「生まれてから亡くなるまでの期間」であり、**健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」**です。

横浜市では、介護が必要になった理由の約4割がロコモです。健康でいきいきとした生活を送るために、健康寿命を延ばしましょう！

横浜市の平均寿命と健康寿命



横浜市の平均寿命と健康寿命は、厚生労働省科学研究班「健康寿命算定プログラム」(平成24年9月)を用いて算出

いつまでも元気な足腰を作るために

「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を毎日続けましょう！

ロコモ予防に効果を発揮する2つのトレーニングがあります。無理せず、自分のペースで**継続的に行うことが大切**です。また、**ウォーキング**などの運動を組み合わせるとさらに効果的です。

バランス能力をアップ

ロコトレ①「片脚立ち」

●左右1分間ずつを1日3回

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行う
- 転倒しないように、すぐにつかまれる物のそばで行う
- 床につかない程度に片脚を上げる



下肢の筋肉を整える

ロコトレ②「スクワット」

●5～6回を1日3回

ポイント

- 動作中は息を止めずに、深呼吸をするペースを保つ
- 膝は90度以上曲げないようにする
- 太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか、意識する



①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。つま先は、30度くらい開く。



②膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろに引くように身体をしずめる。膝が足のつま先方向に向くようにする。

食生活でロコモ予防

メタボもやせ過ぎも要注意！

正しい食生活で、「運動器」の健康を守りましょう。

1日3回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえ、**いろいろな食品を摂る**ように心がけましょう。

「骨」を強くするために...

カルシウム(乳製品・小魚・大豆製品・緑黄色野菜など)を毎日こまめに食べましょう。

「筋肉」を強くするために...

肉、魚、卵など動物性たんぱく質と大豆製品(豆腐・納豆など)植物性たんぱく質を組み合わせ食べて食べましょう。

保健活動推進員の活動紹介

区全体での活動

健康づくりキャンペーン

横浜バイクォーター

5月22日、「健康づくりキャンペーン」が行われ、保健活動推進員も健康チェックに参加しました。雨にもかかわらず多数参加いただきました。リピーターも多く健康意識の高さを感じました。



区民まつり

反町公園

区民まつりに訪れる人にとって、人気の場所となっている健康チェック。保健活動推進員は、血管年齢測定を行いました。毎回楽しみに受けていただき、今年も人が途切れる事なく、時間ぎりぎりまで大勢の人を測定しました。



神大フェスタ

神奈川大学横浜キャンパスの大学祭

11月1日、神大フェスタで「けむりの真実(禁煙・受動喫煙防止啓発)」というブースを設け、たばこによる害の話や血流測定を行いました。来場者は、なぜ禁煙を勧めるのかと興味を持って、講演会にも参加してくれました。



各地区での主な活動

白幡地区 健康チェック

地域まつり「ときめきしらはた」で、健康チェックや乳がん触診モデル体験等を行いました。多数の参加があり、測定結果に一喜一憂。私達は、健康寿命を延ばし楽しく健康づくりができるように活動しています。



神北地区 ウォーキング

9月18日10時に集合し、ラジオ体操後に出発しました。魚や鳥のいる池を眺め、池の上にかかった橋を渡り、緑豊かな岸根公園の中を全員歩数計を付けて歩きました。ウォーキング日和の中、約1時間のコースを楽しみました。



三ツ沢地区 せせらぎスマイルウォーキング

昨年度より「せせらぎスマイル」と銘打って、年4回のウォーキングを行っています。町を東西に貫く三ツ沢せせらぎ緑道。そこに続く滝ノ川あじさいロード。その先には田園風景が広がります。身も心もリフレッシュされます。



六角橋地区 受動喫煙防止啓発

10月1日、白楽駅から神奈川大学までの道のりを、神大の学生さん達や城南信用金庫の職員の方達と一緒に、たばこの吸い殻を中心にごみ拾いを行いました。街ゆく人に、受動喫煙防止の必要性が少しでも伝えられればと願っています。



これらの地区以外でも活動しています。活動の詳細は、各地区の回覧版等でお知らせします。