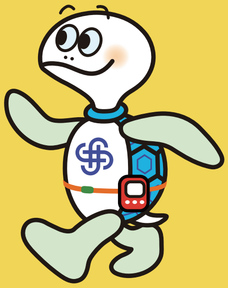
神奈川区保健活動推進員会だより

VOL.10
令和３年３月発行

あるく



こんにちは！保健活動推進員（保活）です

私たちは、神奈川区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、血管年齢測定や足指力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。
神奈川区では、21 地区 198 人の保健活動推進員が活躍しています。（令和３年３月現在）

マスクは正しく着けられていますか

新型コロナウイルス感染症の流行により、マスクの着用は日常生活での感染対策として、欠かせなくなっています。正しくマスクを着けられているか確認してみましょう。

正しいマスクの着け方

①マスクのひもを耳にかける

②鼻とあごにフィットさせる

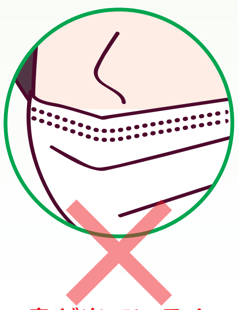
鼻と口、あごまできちんと覆う！

正しいマスクの外し方

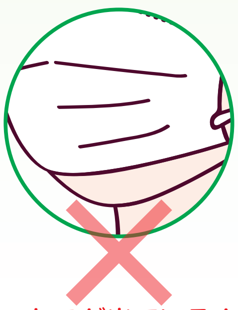
①マスクの表面に触れないようにひもを持って外して、捨てる。

②マスクを外した後は、しっかり手を洗う。

③衛生的に使用するため適時交換する。



鼻が出ている！



あごが出ている！

令和２年度神奈川区保健活動推進員会からの活動報告

市全体研修会　　9月29日

９月29日に関内ホールにて横浜市全体研修会が開催されました。講師は、横浜市健康福祉局五十嵐医師で、内容は新型コロナウイルス感染症についてでした。

ウイルスの感染源の話、クラスターや濃厚接触者の定義など多岐にわたる講義でした。

感染予防対策として手洗いは重要で、石けんやハンドソープを使って丁寧な手洗いを行うと十分にウイルスを除去できます。インフルエンザも防げます。手すり・ドアノブなど手で触れたところを消毒することは有効ですが、消毒用エタノールが無いときは次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で作れます。作り方はペットボトルのキャップ１杯5mlに水500mlを混ぜる方法があることを学びました。

日常の活動をするときは、長時間３密を避けて、マスクで飛沫を防ぐようにすることが大切です。治療薬がまだ確定されていないので、今後の活動も気を付けて行いたいです。

区全体研修会　　10月30日

10月30日に神奈川公会堂にて区全体研修会が開催されました。コロナ禍の中ソーシャルディスタンス、非接触型体温計、手指消毒など万全の体制で研修会を行いました。研修会は二部制で、第一部が区福祉保健センター赤松医師による「感染症の予防について」、第二部が棚木歯科衛生士による「オーラルフレイルを多くの住民に伝える」でした。

オーラルフレイルとは、口まわりの些細な衰えのことをいい、それが積み重なることにより身体の虚弱につながります。オーラルフレイルはお口の筋力を保持する「健口体操」を行ったり、よく噛むことを心掛けることで改善できることを学びました。

また、日本では約８割の人に歯周病があり、むし歯等で歯を喪失し、それが原因で飲み込む力が弱り、口の中が不衛生であると誤嚥性肺炎を引き起こすと言われています。予防のためにも歯みがきが大切ということを知りました。

お口の健康を維持することは、一生元気に食事をして歩け、お話ができ、笑い楽しい毎日を過ごすことにつながると思います。

歯科出前講座（六角橋地区）　　11月27日

私たち六角橋地区保健活動推進員会は、11月27日に区福祉保健センターの歯科衛生士による口腔ケア出前講座を地域カフェ「珈琲サロンローズ」の会場であるコンフォール北原集会所にて、サロンに集った地域の方たちを対象に行いました。

虫歯や歯周病の予防で歯を守ること、噛む力や飲み込む力などの口腔機能の維持を保つことが、健康長寿のカギであるフレイル（虚弱）予防に関係していくとの歯科衛生士さんのお話に、改めて口腔ケアの大切さを実感しました。

夜中眠っている間に増殖しているお口の細菌を減らすため、就寝前や食後の歯磨きに加え、朝食前の歯磨きをぜひ実践してみましょう。

編集後記

- 今年度は、感染症の影響で区民まつりやウォーキングイベントなども中止になり、地域での活動もほぼ自粛となりました。
- 長年区会長を務められた山根会長・副会長を務められた児玉会長がご退任となります。長い間ありがとうございました。
- 最後に新型コロナウイルスが終息し、平穏な日々が戻ることを祈ります。

あるく VOL.10
【発行】令和３年３月発行
【編集】神奈川区保健活動推進員会（事務局：神奈川区福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係）
横浜市神奈川区広台太田町3-8　TEL 045-411-7138　FAX 045-316-7877