

市全体研修会での発表 9月24日

9月24日に市全体研修会が関内ホールで開催され、神奈川区を含む3区が活動発表を行いました。

神奈川区は「さあ！歩こう健康ウォーキング」と題して、区を挙げて実施し通算22回を数えるウォーキングイベントについて、企画・準備・運営を有志スタッフが主体的に行っていること等を紹介しました。また、神之木・西寺尾地区で実践している「わくわくウォーキング」について、コース作り、血圧測定、準備・整理体操を毎回丁寧に実施し、ほぼ毎月10年間継続していることを紹介しました。



ウォーキング&健康チェック

11月28日

朝からあいにくの雨のため平沼記念体育館での実施となりました。浅見先生の指導の下、準備体操のあと2つのコースを交替しながら講習を行いました。辛口コースはインターバルウォーキング（早歩きゆっくり歩きを交互に行う）を行い、甘口コースは歩く時の5つのポイント（視線・腕・背筋・かかと・歩幅）を意識しながら歩きました。室内での講習でしたが意識しながらウォーキングを行うことの大切さを学びました。

クールダウンの後では、咀嚼力・足指力・血管年齢・握力等の健康チェックに大勢の方が参加され、楽しく自身の現状を知ることができました。



がん講演会 11月1日

健康かながわ応援月間の記念講演会が神奈川公会堂にて実施され、講師は、マラソン解説でも人気のプロランニングコーチの金哲彦さんと、横浜市立大学附属病院診療教授の斉藤聡先生のお二方でした。

金さんは平成18年に大腸がんを発症されましたが、翌年フルマラソンを完走された精神、肉体共に強靱な方です。病を乗り越えて更にアスリートとして人として強くなられたのだという印象を受けました。

斉藤先生のがん治療のための早期発見の大切さと最新の治療方法などの講話の後、町田市民病院医長谷田恵美子先生を司会にお迎えして、金さん斉藤先生の対談が行われました。講師が共通して訴えられていたのは早期発見の大事さで、そのためにも毎年検診を受け、要精密検査であっても怖がらず必ず再検査を受けてほしいということでした。私自身あらためて検診の重要性を感じ、自分の家族はもちろん周りの人たちにも伝えていかなばと思いました。



区役所での健康チェック・情報コーナー

区役所の1階に健康チェック・情報コーナーが設置されました。これは気軽に脳年齢や血管年齢などを測定して今の自分の体の状態を知ってもらい、生活習慣を振り返ってもらうものです。保健活動推進員も月1回程度同じスペースで、足指力測定や乳がん触診モデル体験などの健康チェックを行っています。体験された方が、ウォーキングや健康づくり講座など保健活動推進員が地域で実施しているイベントに参加してもらえたらいいです。

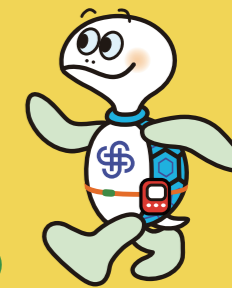


神奈川区保健活動推進員会だより

VOL.9

令和2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2年3月現在)



## お口の健康を保ち健康寿命をのばしましょう!

### 知っておこう! 「オーラルフレイル」

お口は、「食べる」「話す」「バランスをとる」等、毎日の生活をいきいきと過ごすために、重要な役割をしています。その機能がだんだんと衰える症状を「オーラルフレイル」といい、オーラルフレイルが全身の機能の衰え(フレイル)の始まりのサインといわれています。いつまでも元気で過ごすためにも、オーラルフレイルにいち早く気づき、対応していくことが重要です。

### ☆まずはセルフチェックをしてみましょう

(東京大学高齢社会総合研究所機構 田中友規、飯島勝矢:代表、神奈川県歯科医師会 オーラルフレイルハンドブック)より引用

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯を使用している	2点	
口の乾きが気になる	1点	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1点
1日に2回以上、歯を磨く		1点
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1点

点数の結果や解説は中の頁へ!

編集後記

- 今年度は、天皇陛下が202年ぶりに生前退位をされ「令和」という新元号となり、委嘱替で新しいメンバーをお迎えしたので、気持ちも新たにスタートしました。
- 例年出店している区民まつりが残念ながら台風の影響で中止となりました。
- 新しく区役所1階に健康チェック・情報コーナーが設置され、保健活動推進員も月1回程度お手伝いします。ぜひご利用ください。



## 〈セルフチェックの合計点数が〉

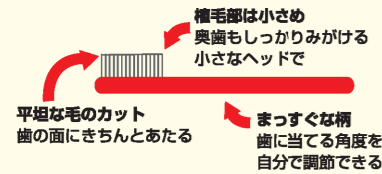
合計点	結果
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

合計点数が**3点以上**のかたは、

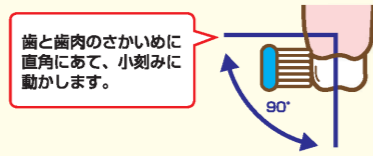
- ① かかりつけ歯科医院で定期歯科検診を受ける
- ② 正しい歯みがき(口腔ケア)を毎日行う
- ③ 毎日、お口の体操をおこなう

### 歯みがき方法について

#### ①歯ブラシの選び方



#### ②歯ブラシの当て方

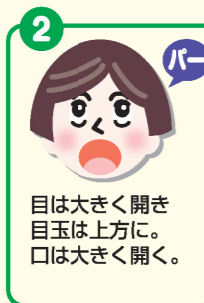


#### ③歯間清掃用具も併用する



### お口の体操 グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ペー体操

毎日3回以上行って、オーラルフレイルを予防しましょう！(神奈川県ホームページ参照)



神奈川県のホームページに接続します



## 神之木・西寺尾

### 健口体操

神之木町町内会館に歯科衛生士さんをお招きして「オーラルフレイル」についてお話をお聞きしました。まず口の筋力チェックを測定します。歯や口の機能低下が全身の衰えにつながるそうです。オーラルフレイルを予防する「健口体操」を指導していただきました。



## 松見

### ウォーキング&健康チェック

毎月第2木曜日に月例ウォーキングを開催しています。専門トレーナーの指導を仰ぎ、血圧測定、準備体操をして出発します。地元の魅力再発見を兼ねて、毎回違うコースを歩いています。また「松見ふるさと祭」では健康チェックコーナーを担当し、90名の参加がありました。



## 大口・七島

### 健康チェック

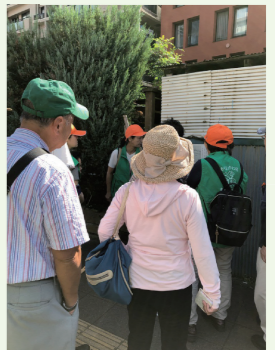
毎年1回大口商店街事務所で開催されています。今回は約70名の参加がありました。足指力測定を行い、全体的に年齢より良好な数値が出たので、日頃から健康を心掛けている方が多かったです。これからも保健活動推進員の活動を推進していきます。



## 白幡

### ウォーキング&散策

白幡地区では10月10日に旧東海道をキリンビール工場まで約2.7kmのウォーキングを実施しました。途中、才兵衛稲荷・東子安一里塚を通り生麦事件の碑を見学した後、ビール工場見学に参加しました。歴史を感じながらの活動となりました。



## 新子安 ウォーキング&ビール工場へ

10月25日新子安地域ケアプラザから横浜環状北線を通り、生麦にあるキリンビール横浜工場までのウォーキングを企画しました。

当日は激しい雨にも負けず20名が参加。工場見学のみとなりましたが、おいしいビールとおしゃべりで楽しいひとときを過ごしました。



## 各地区での活動を紹介します

今号では21地区のうち11地区について掲載しています。あなたの地域は載っていますか。



## 神奈川

### スクエアステップ体操

今年度より、筋トレ・脳トレ・コミュニケーション能力向上を兼ね揃えたスクエアステップ体操を月1回実践しています。

またヘルシー健康料理教室や、年7～8回のウォーキングも引き続き行い、楽しく健康寿命を延ばそうと活動しています。



## 幸ヶ谷

### 健康チェック



## 子安通1丁目

### ウォーキング

10月31日大黒大橋を渡り外国客船が入港しているスカイウォークまでウォーキングしました。対岸の横浜ベイサイドやベイブリッジの景色を堪能しました。



## 入江

### ウォーキング&工場見学

今回は、ウォーキングと環境にやさしい製品を作っている工場見学を企画しました。距離は短いですが歩くのが苦手な方も参加しやすいコースだったと思います。

途中ケチャップ発祥の地という碑を見てちょっとした知識を得ながらのウォーキングでした。



## 神西

### 健康チェック

現在地区4か所のサロンで、年1～2回健康チェックを行っており、今回は立町会館で足指力測定を行い、転倒予防や健康に歩くための筋力の大切さを学びました。

今回初めての体験会は皆様に大変喜ばれました。



## 浦島丘

### 子どもお楽しみ会

11月30日にうらしま荘にて子どもお楽しみ会が行われました。世代間交流で、子ども・親・祖父母と一家総出で楽しんでいただきました。子どもたちの握力検査では各年齢で上位3位までの人に賞品を用意したので大変にぎやかでした。大人は血管年齢測定など健康チェックを体験してもらい、私たちも元気をいただきました。

