

## 区制80周年 「歩こう港北！健康ウォーキング」 大曾根地区 洲上 裕子

令和元年6月1日(土)、Aコース大倉山記念館、Bコース新羽駅、Cコース小机駅をそれぞれスタートし、区内を巡りながら新緑を楽しみ、ふるさと港北ふれあいまつり(区民まつり)をゴールとしたおおよそ5km、約2時間の健康ウォーキングを実施しました。

参加者は175名、うち一般104名、19歳から83歳までたくさんの方に参加していただきました。当日は天気にも恵まれ、一般参加者が多く、全員一丸となり声かけや旗を活用して、事故なくゴールできました。



歩こう港北！  
健康ウォーキング

## ふるさと港北ふれあいまつり 大盛況に終わる 日吉地区 松田 美佐子

毎年10月に行われる「ふるさと港北ふれあいまつり」は、ラグビーワールドカップが9月末～11月に横浜でも開催される為、今年度は6月1日(土)に行われました。好天気に恵まれ健康測定会の来場者数は497人と大盛況でした。

特にお子様づれの若い方が多く、座位ステップ、立ち上がりテスト等に挑戦されていました。筋肉はいくつになっても鍛えれば成果が出ます。お世話する私たち保健活動推進員も、頑張らねばと感じました。



ふれあいまつり大盛況



こ う ほ く

# 保健活動推進員会だより



第21号 令和2年3月

©横浜市港北区ミズキ

## 少しの心がけて、健康寿命を延ばしましょう！

ロコモを予防することは、健康で自立した生活のできる期間(健康寿命)を延ばすことにつながります。

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で、加齢に伴う筋力低下や、腰痛、膝痛の原因にもなる骨・関節の疾患など運動器の障害で、「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。

## ロコモ予防トレーニング (2019・2020年度版保健活動推進員研修テキストより)

### 開眼片脚立ち バランス力を高めましょう！

【左右1分間を1日3セット】

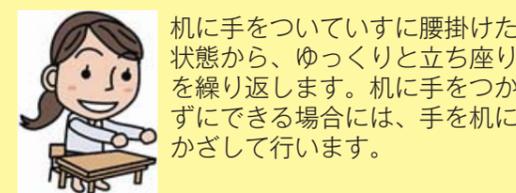
【自信のない人は】



### スクワット 股関節の伸展・下肢の筋力を改善しましょう！

【5～6回を1日3セット】

【自信のない人は】



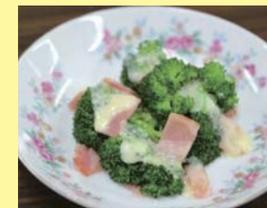
①足を肩幅より少し広めに開き、つま先を30°くらいずつ開きます。

②いすに腰掛けるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸するペースで、ゆっくり行う。

※トレーニングする部分を治療中または痛みのある場合は、トレーニング前に医師に相談しましょう。

## 食事でロコモ予防

筋肉をつくるには、肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む食品を摂ることが大切です。また、タンパク質はビタミンを多く含む食品と組み合わせて摂ることで、体内で効率よく働くようになります。骨を丈夫にするには、カルシウムが含まれる乳製品、カルシウムの吸収・沈着を助けるビタミンD・Kが含まれる野菜や海藻などをしっかり摂りましょう。



### 【簡単レシピの紹介】 ☆ブロッコリーのチーズベーコン蒸し☆

材料(4人分) ブロッコリー…1株(約200g)・スライスベーコン…2枚(約40g)・スライスチーズ…2枚(約40g)

作り方 ①ブロッコリーは小房に分けてさっと洗う。ベーコンは1cm幅に切る。  
②耐熱皿にブロッコリー、ベーコン、チーズの順に乗せ、レンジで加熱する(600w 3分20秒、500w 4分)

## 禁煙おすすめ隊 “世界禁煙デー街頭啓発”

樽町地区 矢田 昭

「たばこの煙から子どもを守ろう」をスローガンに5月30日街頭啓発を行いました。10時から区役所内を巡回PRしながらCOモニターを13名測定しました。

午後は2時から日吉駅前でティッシュ、チラシ600個を配布し、COモニターを6名測定しました。今回も飾り付けを工夫しましたが、残念ながら配布数、測定数は低迷しました。例年になく人通りが少なかったことが原因のようですが、この活動がより活性化するように内容、会場等を検討して継続していきたいと思えます。

なお、ケーブルテレビなどの取材があり、日吉駅前の活動が報道されました。



COモニター測定中

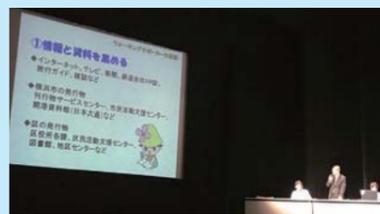
## 全体研修会(活動事例発表)に参加して

綱島地区 加藤 澄代

9月24日、関内ホールで市の全体研修会が開催されました。今回は磯子区、神奈川区、港北区の3区が事例を発表しました。

区の特徴を生かした健康づくりのための事例は、活動するにあたっての計画作りや準備など、取り入れたいことがたくさんあり、これからの活動の参考になりました。

講演は、「美味しく食べて健康づくり」と題して昭和大学教授の弘中祥司氏から健康長寿のためには口腔ケアが大切であることを学びました。歯の大切さを再認識しました。



港北区はウォーキングについて発表しました

## 私たちは、港北区保健活動推進員です！

私たち保健活動推進員は、自治会町内会の推薦により、市長から委嘱を受け、区福祉保健センターと協力し地域の皆さんの健康づくりを推進しています。

港北区では13地区に約450人の推進員が地区のウォーキングや健康測定会、体操教室、健康づくりに関する講習会等さまざまな活動を実施しています。皆様のご参加をお待ちしています！

## 編集後記

師岡地区 大重 加代子

会報の発行も第21号となり、内容は多岐に渡っています。また地域の皆様に保健活動推進員の顔が見えるようになっているのではないかと思います。原稿の執筆及び編集に携わった方に御礼申し上げますと共にたくさんの方に読んでいただけることを期待します。

発行 行：港北区保健活動推進員会(港北福祉保健センター福祉保健課内 電話：045-540-2362)  
発行責任者：会長 福松 美代子  
編集委員：松尾 弘美、加藤 澄代、洲上 裕子、鈴木 綾子、大重 加代子、青木 恒三

# 地区活動報告

港北区保健活動推進員は13地区に分かれ、それぞれの地区の特色にあった活動をしています。今回はそのうち6地区の活動をご紹介します。



## 樽町地区 風薫る5月、さわやかウォーキング

横溝 まさみ

樽町地区では奇数月にウォーキングを実践しています。5月には横浜山手・洋館めぐりを行いました。新緑を感じる風と美しく咲きほころぶバラの香りに包まれて、異国の情緒溢れる風景と歴史を感じるコースを楽しみながらウォーキングを満喫出来たさわやかな一日でした。

また、樽町地域ケアプラザを拠点に、ミニデイサービス「花しょうぶ」、健康測定会、受動喫煙防止キャンペーンの活動も行っています。



新緑の中をウォーキング

## 綱島地区 新羽、花の里のお寺をウォーキング

水野 さよ子

秋晴れの中、14名で寺院を廻りました。お花のお寺で有名な西方寺は秋の彼岸花、冬のろうばい蠟梅が知られています。四季咲の椿も私たちを迎えてくれました。西方寺を後に明光寺へ。階段脇に置かれている蛙、河童、リスなどの石像が可愛いです。高台にあるので新羽の町が見渡せます。善教寺に着きお庭で休みました。歴史のあるお寺で大切に育てられた花や草木を観賞し新羽駅へ。「楽しかった。良かった。」との言葉が私の中に残りました。



西方寺からスタート

## 大倉山地区 お口の健康から体の健康への第一歩

青木 恒三

大倉山地区では春と秋のウォーキングや健康測定会等多くの行事を実施しています。

今回は9月30日に保健師さんと歯科衛生士さんを招いて「特定健診とお口の健康」について学びました。保健師には特定健診の必要性や大切さ、健診の受け方と事後の手続きについて学び、歯科衛生士からは口の健康、特に歯周病について原因や進行状況、予防や歯ブラシの選び方や使用方法を学びました。最後に「お口の健口体操」を全員で行い充実した時を共有しました。



お口の健口体操



## 日吉地区

健康寿命を延ばす

～ 一日一回は外に出ましょう～

田邊 美紗代

今年度の地区のテーマ「一日に一回は外へ出ましょう」のきっかけに、7月27日、下田地域ケアプラザにて「自然災害下での健康維持」の演題で、港北福祉保健センター長に災害直後の眠りについて話をさせていただきました。災害直後は眠れないことが多いが、無理に眠ろうとせず、あるがままにしている方が、精神面で早く良い回復を得られるとのことでした。ぜひ、多くの方に聴いていただきたい講演でした。

なお、今年度も認知症予防教室、ウォーキング月一回、健康測定会を実施し、ある大手乳業者の御協力のお陰で骨密度測定も再開出来ました。これからも一日に一回は外に出かけ、地域の方々と一緒に健康長寿を目指し活動を続けられたらと願っています。



“月一ウォーキング”皆、笑顔が素敵！今回は新羽・西方寺

## 師岡地区

今日のウォーキングはどこでしょう

嘉屋 恭子

月に一回のウォーキングも町内めぐり、花めぐり、川散策、七福神めぐりと毎回テーマを考え行うことにしています。

昨年度になりますが、1月には鶴見の総持寺に行きました。寺の大きさ、荘厳さに感動し、修行僧のていねいな説明を受け、建物の由来、僧侶の日常生活、座禅の仕方などを知りました。最後に作法を教わりながら精進料理をいただきました。12,000歩2時間のウォーキングでめずらしい経験もでき、心も浄化された一日でした。



総持寺の拝観案内をしてもらいました

## 大曽根地区

月2回の体操で健康寿命をアップ！

椎名 真生

大曽根地区は19名の推進員で活動しています。

地区での活動として、月2回のらくらく体操教室、樽町地域ケアプラザにて他地区と合同で開催するミニデイサービスの年3回の当番、地区の会館で年1回開催の健康講座や、ミニ健康測定会などを行っています。

中でもらくらく体操教室は、いつも新しいことを教えてくださる先生のお陰で楽しく続き、9年目となります。参加者も会場の設営を手伝うなど、日々の生活の張り合いとなっています。



らくらく体操でみんな元気に！