



保健活動推進員会だより

マスクの下にあふれる笑顔を求めて

港北区保健活動推進員会は13の地区ごとに、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地区の活動を紹介します。コロナ禍でも、工夫を凝らして頑張っています！

大倉山地区 雨あがり紅葉の中のウォーキング最高！ 漆原 聖子

今回はコロナ禍でもあり、委員のみ19名が参加しました。散策場所は都筑中央公園です。当日は一日中、雨の予報がでていましたが、皆の行いが功を奏し(?)曇り空となり、急遽ウォーキング決行！公園内の広場で準備体操をしてからのスタートです。宮谷戸の大池に映る紅葉は見事で、皆から「うわぁ、きれい！」と思わず声上がるほどでした。雨後の落ち葉の滑りやすさに気をつけながら、1時間半のウォーキングを楽しみました。



都筑中央公園でのウォーキング

大曽根地区 「健康二次被害」を防ぐ 淵上 裕子

コロナ禍の中、運動不足になったり人とのかわりが減ったりして、心配されるのが「健康二次被害」。適度な運動は免疫力を高め、感染・重症化を防ぐと言われています。感染対策をしっかりして、4月から月2回「らくらく体操教室」を開いてきました。当初は先生に作成していただいたDVDを見ながらの教室となっていたのですが、10月から月1回先生に来ていただいています。皆さん、会えることを喜び、楽しそうに身体を動かしていました。



体側をしっかり伸ばしましょう！

樽町地区 健康測定講座・健康測定会 山本 登志孝

12月15日、本当に久しぶりの活動です。健康測定講座に続き、健康測定会を行いました。初めての方が多く、緊張の面持ちで始まりました。体組成計、握力計、足指力、座位ステップングを測定しました。それぞれ、体のバランス、筋力、躓き易さ、転倒リスク等をチェックできることを知り、新鮮な体験となりました。また、健康測定会を、今後のウォーキングや健康づくりに役立てることができると知り、大変有意義な測定会でした。



健康測定講座の様子

綱島地区 やっと開催できた花しょうぶ 加藤 澄代

コロナ禍で活動が中止になることも多い中、11月にやっと、ミニデイサービス「花しょうぶ」を開催できました。三密に気をつけ、個人でできる活動を計画し、フラワーアレンジメント・体操・歌などを行いました。久しぶりの活動に、はじめは緊張していた参加者も、活動していく中で笑顔も出て、懐かしい歌を歌う頃には和やかな雰囲気になりました。まだまだ活動には十分な配慮が必要ですが、これからも健康の推進のため、取り組んでいきます。



フラワーアレンジメントを楽しむ

日吉地区 感動と喜びを見つけに 家の外に出ましょう！ 田邊 美紗代

恐怖のコロナ禍。世界中が大変な思いをしています。それでも心身の健康を保つ事も大事。月1回、ウォーキングを行いました。活動毎にだんだんと歩く速さや距離も伸び、かなりの遠出も無事に終わりました。参加者のご協力のお陰です。平成17年開始の認知症予防教室も、ケアプラザ様のご配慮で、慎重にはありますが続けられています。最高齢は96歳女性です。80代の男性は大きな声が出るようになり、皆で嬉しい思いです。これからも仲良く活動を続けられますよう願います。



マスクの下はみな笑顔！

師岡地区 目的をもって誰でもできる ウォーキング！ 嘉屋 恭子

2年続けてのコロナ禍で、活動自粛の毎日でした。その間、地区のホームページで花の時期や場所を案内し、各自でのウォーキングを勧めました。皆で歩くウォーキングを、今年度は5回できました。10月は日吉から川崎市平和館に向かい、ここではビデオ・パネルで平和の大切さを考える機会を持ちました。天気もよく、往復で1万歩歩き、心地よい汗をかくことができました。また、町内会館には、誰でも使いたい時に使えるように体組成計を常時設置し、健康促進を目指しています。



川崎市平和記念館前にて

ウォーキングサポーター

令和3年12月4日(土)、横溝屋敷や師岡熊野神社などを巡る、学習を兼ねたウォーキングイベントを実施しました。ウォーキングサポーター16名が参加し、体操や声掛け、旗振りなど役割分担しながら約4km、2時間のコースを感染対策のうえ事故なく歩ききりました。当日は天気にも恵まれ、紅葉を楽しみながら皆さんも笑顔で参加されていました。



紅葉の中でウォーキング

禁煙おすすめ隊

今年度は、会議を2回実施しました。メンバーが半数以上入れ替わったため、たばこの基本的な情報や健診/検診の見方に関する知識を高める、ミニ勉強会を行いました。皆さん、メモを取りながら、熱心に学習されていました。地区の定例会等で、勉強会の内容を共有している地区もあります。

ミニ勉強会の様子



ふるさと港北ふれあいまつり実行委員会による活動も年度当初は予定しておりましたが、オンライン開催になったことに伴い、活動を中止しました。

健康トピックス 睡眠



コロナ禍での生活変化によるストレスに加えて、運動不足や起床・入眠時間の乱れにより、「寝付けない」「途中で目が覚める」「なかなか起きられない」など、睡眠の質に悩んでいる方はいらっしゃいませんか？ 令和2年度健康に関する市民意識調査によると、港北区民の約4人に1人は睡眠による休養がとれていないと回答しています。

睡眠の質と生活習慣病には大きな関わりがあります。睡眠の質の向上は健康に向けた第1歩です。より質の高い睡眠をとるために、今日からできることを実践してみませんか。

寝る前のスマートフォン・パソコン操作は控えめに

人を眠りに誘う「メラトニン」というホルモンが関係しています。スマートフォンやパソコンなどから発せられる光により、脳が昼間であると勘違いし、脳が覚醒してしまいます。

毎日、同じ時刻に起床を

目覚める時刻を一定に保つことで、体内時計のリズムが整います。

入浴はシャワーで済ませず、ゆっくり浸かろう

40度くらいの湯にゆっくり浸かることで、全身の血流が良くなり、高くなった体温が徐々に下がることで寝つきを良くしてくれます。就寝90分前の入浴が効果的です。

体内時計の乱れ



血圧やホルモンなどの乱れ

- ▶ 食欲増進ホルモン増加
食欲抑制ホルモン減少
- ▶ 交感神経の緊張
- ▶ インスリンの働き低下

肥満

高血圧

糖尿病



眠りの質が改善されない方は、早めにかかりつけ医もしくは専門医へご相談ください。

編集後記

綱島地区 加藤 澄代

発行：港北区保健活動推進委員会
港北福祉保健センター 福祉保健課
電話 045-540-2363

新型コロナウイルスの影響で、企画した行事が中止になることも多く、紙面作りには苦労することがありました。各地区の皆様、福祉保健課の皆様のご協力で、会報をお届けすることができました。心より御礼申し上げます。

来年は何の心配もなく活動できることを願っています。

発行責任者：会長 大森 幹雄

編集委員：松尾 弘美、加藤 澄代、洲上 裕子
山本登志孝、嘉屋 恭子、漆原 聖子