

# とつか保活通信



～第3号～

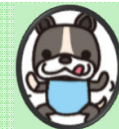


戸塚区 保健活動推進員

検索

発行：戸塚区保健活動推進員会事務局  
(戸塚区役所福祉保健課健康づくり係)  
電話：045-866-8426 FAX:045-865-3963

保健活動推進員会から  
保健活動推進員（保活）の活動や  
健康に関する知識を発信します♪



## イベントの季節です！

保健活動推進員が地域で健康チェックや講座などを行います。イベントでの活動の一部を紹介します。まだまだ他にもありますので、お近くの保健活動推進員に聞いてみてください♪

地区名	月日	イベント
平戸平和台地区	10月11日(土)	食事会
上倉田地区	10月11日(土)	健康講座
戸塚第一地区	10月12日(日)	健民フェスティバル
下倉田地区	10月12日(日)	連合スポーツレクリエーション大会
吉田矢部地区	10月12日(日)	地区健民体育大会
平戸平和台地区	10月19日(日)	地区スポーツフェスティバル

地区名	月日	イベント
舞岡地区	10月23日(木)	しながら体操講習会
東戸塚地区	10月25日(土)	東戸塚ケアプラザまつり
	10月26日(日)	ハートプランウォーキング
下倉田地区	11月9日(日)	地区連合まつり
東戸塚地区	11月15日(土)	湘南医療大学健康講座
舞岡地区	11月30日(日)	健康チェック
上倉田地区	11月30日(日)	地区連合まつり



## 健康チェックにはこんなものがあります(その2) ※その1は通信第1号でチェック！

### 5) 2ステップテスト

歩幅から下肢の筋力やバランス能力などの歩行機能を測定します。  
歩行機能が衰えると、将来介護が必要になるリスクが高まります。



マットの上で大股で2歩歩くだけ！

### 6) パタカ測定

お口の機能測定！  
口唇や舌の運動機能を測定します。  
口の機能低下は、全身の健康に  
大きな影響を与えます。  
機能の衰えは、  
口の体操などで防ぐことができます。

機械に向かって5秒間



裏面につづく

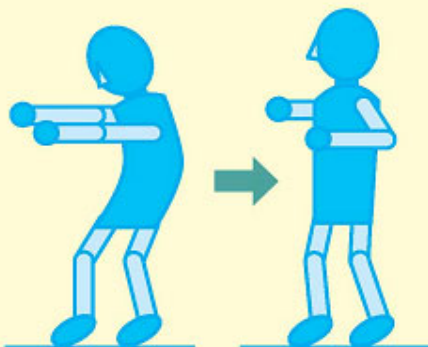


## みんなで しながら体操！

しながら体操は、戸塚区保活オリジナルの体操です。家でひとりでもできるかんたんな体操 ということで、戸塚スポーツセンターに協力してもらいできあがりしました。テレビを見ながら、仕事の合間になど気軽に、何かを「しながら」できる体操です。

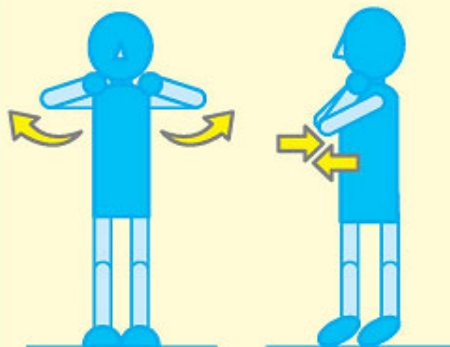
今回は、おすすめ体操編の一部をご紹介します！

### ① 腕押し・腕引き



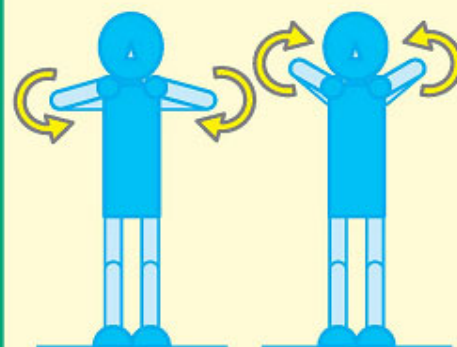
腕を押しながら、背中を丸め、腕を引きながら胸を開く。

### ② 肘と肘をくっつける



両肩に手をのせて、肘を開いたり、閉じたりを繰り返す。

### ③ 肩回し



両肩に手をのせて、肘で大きく円を描くように回す(前・後)。

この体操は猫背の改善に効果のある体操です。気づくと背中が丸まっていませんか！？猫背は、**肩こり**や**腰痛**、**頭痛**、**便秘**など、さまざまな症状の原因となります。ぜひ、しながら体操を実践してみてください！



## 10月はピンクリボン月間です

日本では、女性の**約9人に1人**は一生のうちに乳がんと診断されると推計されています。

日頃から自分の乳房の状態を確認しておくことで、小さな変化にも気づくようになります。(ブレスト・アウェアネス＝乳房を意識する生活習慣)

■普段の乳房の状態を知る    ■乳房の変化に気を付ける    ■変化に気づいたらすぐ専門医に相談    ■2年に1回乳がん検診受診