

15 汲沢地区

6月に汲沢地区の民生委員と共催で健康測定会を開催しました。当日は、雨模様になり足元が悪い中でしたが、15名の参加をいただきました。地域ケアプラザの保健師による「フレイルとは？」についての講義で終了しました。



17 下倉田地区

今年度は新しい推進員も加わり14名で活動しています。6月に健康測定機器取り扱い研修を受け、お互いに測定し合うなかで緊張もほぐれ、有意義な時間となりました。1月には「しながら体操」講習会を開催しました。



16 上倉田地区

今年度は「認知症について学ぶ」をテーマに活動しています。9月は認知症サポーターについての勉強会、10月の健康講座では講師を招いて、地域の皆様とコグニサイズを行いました。



18 吉田矢部地区

健民体育祭で、握力、足指力測定を行いました。初の試みで小学生から高齢者まで巻き込んでコグニサイズを行いました。皆、人の目も気にならずのびのびできました。力自慢は40代男性握力69kg。握力の弱い方には「手のグーパー運動」などを紹介しました。



保健活動推進員とは…

保健活動推進員(通称:保活)は、地域の健康づくりの推進役として、市長の委嘱を受け、地域の皆様が健康に意識を向けるきっかけづくりや、体操など健康づくりのための活動を行っています。

こんなことを
しています

- 健康測定機器による健康チェック(血管年齢測定、握力・足指力測定など)
- 体操など健康のための講座の開催
- ウォーキングなどのイベント開催 など



健康まつり(区民まつり)での健康チェックのようす

表彰受賞者

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 ●草苺 通廣(踊場地区)

横浜市保健活動推進員永年勤続表彰

20年 ●田山 かおる(吉田矢部地区)

- | | | |
|-----------------|---------------|---------------|
| ●飯田 綾子(戸塚第一地区) | ●草苺 通廣(踊場地区) | ●前田 美知子(大正地区) |
| ●鉄池 真理子(戸塚第一地区) | ●片桐 久和(柏尾地区) | ●横田 佳子(大正地区) |
| ●田口 和子(戸塚第一地区) | ●坂田 郁子(東戸塚地区) | ●石井 頼子(汲沢地区) |
| ●野中 幸子(戸塚第一地区) | ●岡本 美紀(名瀬地区) | ●今井 健二(汲沢地区) |

(敬称略)



編集後記 今年度は、広報委員で話し合い、表紙の内容をリニューアルしました。これからも区民の皆様健康づくりに役立つ活動を続けていきます。



とつか 保健活動推進員会だより

第18号

あなた! しながら体操は

健康増進を目的として、一人で簡単に短時間でもできる体操として令和元年に作成した戸塚区保活オリジナルの体操です。

猫背が気になる
猫背は、肩こりや腰痛、
頭痛、便秘など、様々な
症状の原因のひとつ
かんたん
しながら体操で
猫背改善!

仕事の合間に!
テレビを見ながら!
かんたん
しながら体操

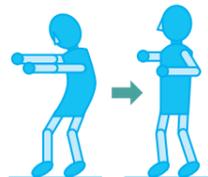
歩くスピードが
遅くなったと
感じている
かんたん
しながら体操で
足元から健康アップ!

※移動機能の衰えが進むと、将来要介護のリスクが高まります



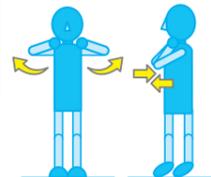
ここでは9種類の体操の中から、猫背の改善に効果的な体操をご紹介します!

腕押し・
腕引き



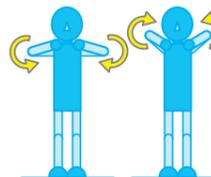
1 腕を押しながら、背中を丸め、腕を引きながら胸を開く。

肘と肘を
くっつける



2 両肩に手をのせて、肘を開いたり、閉じたりを繰り返す。

肩回し



3 両肩に手をのせて、肘で大きく円を描くように回す(前・後)。

他にどんな体操があるか、気になった方! YouTubeで解説動画が見られます!チェックしてみてください。



しながら体操を続けることで、腰痛や膝痛の予防や転倒防止につながります!

しながら体操だけじゃない!

CHECK!



あなたはいくつあてはまる!?

他にも健康アップにつながる行動

<input type="checkbox"/> 週2日以上運動している	<input type="checkbox"/> 健診・検診を受けている(健康診断・がん検診・歯科検診)
<input type="checkbox"/> 1日3食しっかり食べている	<input type="checkbox"/> ストレスに気づき、対処している(運動や趣味など)
<input type="checkbox"/> ぐっすり眠れている	<input type="checkbox"/> 周りの人とのつながりを大切にしている

ごあいさつ

横浜市保健活動推進員は4月から新たな任期2年がスタートし、戸塚区内では自治会町内会の推薦により230名と数多くの方が委嘱されました。本年度、区では横浜薬科大学での薬草研修や歯科医師を招いてのオーラルフレイル予防講座を開催し、各地区では健康チェックや様々な健康づくり講習会を開催したほか、新たな取組としてホームページに「とつか保活通信」を掲載し健康づくりに役立つ情報発信を行いました。来年度も健康づくりに役立つ活動に取り組んでまいりますのでご支援、ご協力をお願い申し上げます。

戸塚区保健活動推進員会 会長
黒田 正樹



保健活動推進員って聞いたことありますか? 保健活動推進員は、戸塚区民の皆さんの健康づくりを応援するボランティアです。現在、各地区から推薦された推進員が、健康に関する講座の開催や戸塚ふれあい区民まつりなどイベントでの健康チェック、啓発活動等を通じて、身近なところから健康情報を届けています。

ぜひ、保健活動推進員の活動を知っていただき、ちょっと気になる健康のことについて気軽に声をかけてください。そして、健康づくりの輪を広げていきましょう!

戸塚福祉保健センター長
緑川 斉

