

15 汲沢地区

オーラルフレイル予防の出前講座を汲沢地域ケアプラザと共催しました。区福祉保健センターの歯科衛生士から「お口の体操」などを教えていただき、自宅でも取り組めるよう歯ブラシと吹き上げパイプを配布しました。



17 下倉田地区

13人の推進員で活動しています。下倉田地域ケアプラザを拠点に、毎月の定例会では各自治会での活動を情報共有したり、足指力計や血管年齢測定器の機器の取り扱い勉強会をしています。また、推進員用の救急箱を購入しましたので今後イベント等で活用します。



16 上倉田地区

5月に健康講座を開催しました。感染症対策をして、体操(コグニサイズ、ゲーム、ラダー他)を行い、帰る頃には頭も身体もスッキリしました。



18 吉田矢部地区

10月に東戸塚小学校で開催された地区の「健民体育祭」に参加し、握力測定や箸で豆つまみを行いました。また、「健康運動指導士」から20~80代のそれぞれの悩みに応じた運動方法を学びました。



とつか
保健活動推進員会だより 第15号

.....[令和4年度全体研修会報告].....

今年度は、「食事から健康に!~健診結果から見る食事改善ポイント~」をテーマに自身の健診結果と普段の食生活とを関連付けて学びました

● 検診結果の注目ポイント

食生活に影響されやすい検査項目は、腹囲・血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・血糖値・HbA1c・BMIなどです。これらの数値が基準値から外れていると糖尿病・高血圧・肥満・脂質異常症の心配があります。また、バランスの悪い食生活により内臓脂肪が増加し、これらの病気に悪影響を与えるといわれています。自覚症状のない生活習慣病を早期に発見するために、毎年健診を受け結果の変化を経年的にみる事が大切です。

● 内臓脂肪を減らそう!

すぐに実践できる内臓脂肪を減らす方法の1つとして、バランスの良い食事をとることがあります。今回の研修では「10食品群チェックシート」を使って確認しました。その日摂取できた食品に丸をつけ、何品とれたかチェックします。1日の食事を全てバランスの良いものにするのは難しいですが、1週間を通してバランス良く取れば問題ありません。足りない栄養は次の日取ろうと心がけることが健康への第一歩です! 皆さんも是非チャレンジしてみてください。



研修中



夕飯考え中

10食品群チェックシート

★少しでもとれたらOをつけよう!!

	さ	あ	に	ぎ	や	か	ほ	い	た	だ	く
肉											
魚											
卵											
豆											
穀類											
野菜											
果物											
海藻											
乳製品											
油脂											

こちらでもご紹介しています
戸塚区 保健活動推進員 検索

ごあいさつ

今年もコロナに振り回された1年でしたが、参加人数を制限しての区研修や、各地区への出前講座「オーラルフレイル予防」など、保健活動推進員の皆さんが知恵をしばり活動されている事、大変嬉しく思っています。また、3年ぶりに開催された「健康まつり」では沢山の方々に保健活動推進員ブースへ来ていただきました。きっと、地域の皆さんの「健康づくり」の一助になったに違いありません。これからも様々な工夫を凝らしながら、皆さんと一緒に「健康」を支える活動を推進していきたいと考えております。

戸塚区保健活動推進員会 会長
落合 清子

保健活動推進委員の皆様には、日頃から地域に密着した健康づくり活動に尽力いただき誠にありがとうございます。皆様には感染症対策を徹底した中で、どう活動していくか、知恵や工夫を出し合いながら活動を継続していただいております。区民の皆様の健康づくりを支える大きな役割を果たしていることを大変心強く思います。今後とも、推進員の皆様自身が地域の健康づくりのリーダーとして楽しく活動を行い、ご活躍いただけますようよろしくお願いいたします。

戸塚福祉保健センター長
飯野 真理

今日からはじめる オーラルフレイル予防 //

今年度は、区役所での集合研修に加え、地区ごとに「歯と口の健康講座」を開催し、オーラルフレイル予防について学びました。オーラルフレイルとは、むせる、食べこぼす、滑舌が悪い、口の中が渇くなどのささいな口の機能の衰えのことです。これらの症状は、加齢に伴う口の状態の変化のひとつですが、日常のちょっとした変化をそのまま放置しておくことで進行を早めることにつながります。噛む力、飲み込む力を鍛えてオーラルフレイル予防に取り組んでいきましょう。

お口の体操

口をできるだけ大きく動かして、いつでもどこでも思い出してやってみましょう。

1 「あ」と口を大きく開く
2 「い」と口を大きく横に広げる
3 「う」と口を強く前に突き出す
4 「べ」と舌を突き出して下に伸ばす

「みらいクリニック」今井一彰先生考案 あいうべ体操より引用

編集後記 「健康寿命を延ばそう」の合言葉のもと、戸塚区の全18地区における活動の一端を紹介致しました。今後も感染症対策をしながらの活動に区民の皆様の温かいご支援・ご協力をいただければ幸いです。