

都筑区 保健活動推進員だより



保健活動推進員とは？

保健活動推進員は、地域の健康づくりのサポーター役として、市長の委嘱を受け、さまざまな活動を通して地域のみなさんの健康づくりを応援しています。みどり色のベストが目印です！



委嘱式。今年度は、感染症対策を講じて、規模を縮小して実施しました。現在、都筑区では146人の保健活動推進員が活動しています。

区全体研修会報告

区民のみなさんに健康情報をお伝えするために、定期的に全体研修を実施しています。

第1回

コロナに負けない健康づくり ～自分と地域の健康を考える～

令和3年5月31日



〈講師〉
公益財団法人
明治安田厚生事業団
体力医学研究所 上席研究員
甲斐 裕子氏

●研修のポイント

コロナ禍において歩数減少、座位時間の増加により、筋力の低下・歩数速度の低下・認知機能の低下などの健康二次被害の懸念

まずは立ち上がろう！

こんな運動・スポーツが効果的

▶ 全世代 共通

- 「楽しい・気持ち良い・充実・自分の成長」を感じる
- 誰かと一緒に行く（運動サークルがお勧め!）

▶ 元気な人

- 週150分以上、体を動かす
- 可能ならば筋力トレーニングも
- ストレッチは、けが予防やメンタル対策になる

▶ 高齢の人・少し弱ってきた人

- 毎日、少なくとも1回は外出
- 地域の会に参加する
- 少なくとも1日40分は動く(歩く・家事など)

第2回

めざそう！健康長寿 オーラルフレイル予防って何？

令和3年9月4日
(ZOOM配信)



〈講師〉
東京都
健康長寿医療センター病院
歯科口腔外科部長
平野 浩彦氏

オーラルフレイルとは

フレイル(高齢期の健康と要介護の中間にある虚弱な状態)のきっかけともなる、滑舌低下や食べこぼしなどのお口のちょっとした機能の衰えをいいます。

●研修のポイント

元気で長生きするためには、ちょっとしたお口の変化に早めに気づき、対応することが大切

口腔体操をはじめましょう！



水を口にふくみほほ全体を膨らませて10秒ブクブクうがいをして水を吐き出す



水を口にふくみ上を向き10秒がらがらうがいを水をして水を吐き出す

日本歯科医師会 口腔体操

🔍 検索

活動報告



都筑区保健活動推進委員会は14地区に分かれて活動をしています。地区や自治会単位でイベントを開催したり、他の団体主催のイベントに参加して、健康づくりの啓発を行っています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になったイベントもありますが、「感染症流行下での正しい健康習慣の啓発」をテーマに、感染症対策を実施しながら、健康情報をお届けしています。ここでは活動の一部をご紹介します。

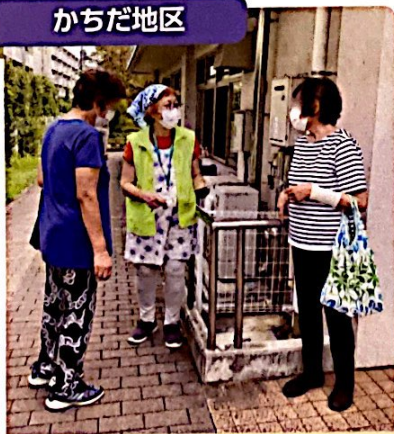


活動 1

健康づくり活動

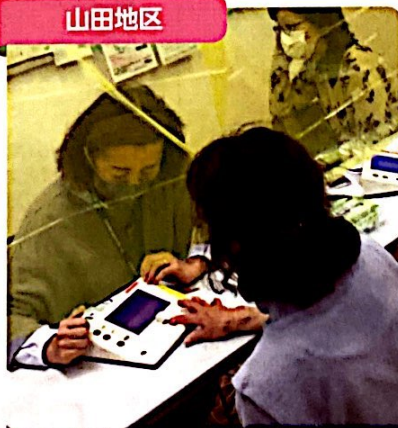
区民まつりや地区イベントなどで健康チェックを実施してがん検診等の受診をおすすめしたり、受動喫煙防止などたばこの害についての啓発活動を行っています。

勝ちだ地区



熱中症予防などの健康情報の提供

山田地区



健康フェアでの血管年齢測定

ふれあいの丘地区



自治会イベントでのロコモ度テスト

勝田茅ヶ崎地区



YouTubeでの健康情報提供

今年もコロナ禍の中イベントが行えず地域の皆様への十分な情報発信が出来ませんでした。そこで、YouTubeを使って情報発信をしてみようということになり、新たな取り組みとして「つづきまasmus健康チャンネル」を開設いたしました。

つづきまasmus健康 🔍 検索



活動 2

運動啓発

正しい歩き方の啓発やラジオ体操・ウォーキング・グランドゴルフなど地区で楽しめるイベントを他団体と一緒にしています。

茅ヶ崎南MGCRS地区



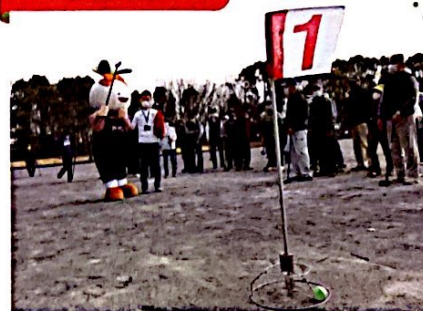
ボールウォーキング

渋沢地区



健康体操

都田地区



グランドゴルフ大会

川和地区



「ラジオ体操とサンサン体操
365歩のマーチ体操」に協力

荏田南柚木荏田南地区



ウォーキングイベントでの
握力測定

活動 3

子育て・ 高齢者支援

赤ちゃん会や子育てサロンなど保護者同士の交流の場づくりや高齢者支援活動に協力しています。

東山田地区



赤ちゃん会での救急救命講座

池辺地区



ファミリーカフェ(高齢者支援)
での健康体操指導

佐江戸加賀原地区



ふれあいサロン
1、2歳児と保護者の交流会

中川地区



園庭開放

新栄早瀬地区



公園で遊ぼう

コロナフレイル[※]にご注意!

コロナ禍で気づかないうちに体を動かす機会が減っています。
感染症の予防対策をしっかりと行って、フレイルにならないように生活を見直しましょう!

※フレイル…高齢期の健康と要介護の間にある虚弱な状態

フレイル予防には! 運動・栄養・社会参加!

- 心身ともに健康でいるために、運動・スポーツを続けましょう!
- 買い物など外出して体を動かしましょう!
- バランスの良い食事をとりましょう!
- 地域活動や健康づくりの教室に参加しましょう!

やっ
みよう!

運動

～おうちの中でもできる体操～

ハマトレ

横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した、「家の中でも簡単にできる」トレーニングです。ストレッチなどと併せて行うと効果的です。じっくりトレーニングできる「ハマトレ」と、気軽に毎日できる「ハマトレ(体験編)」の2つがあり、区役所や地域ケアプラザでリーフレットをお配りしています。



二次元コード



横浜市 ハマトレ

検索

あいちゃんと一緒に! おうちで体操

親子で一緒に楽しみながらできる体操動画をYouTubeで公開しています。「子どもから大人まであいちゃんと一緒に体操編」・「赤ちゃんと一緒に座って体操編」・「赤ちゃんと一緒に立って体操編」の3つがあります。



二次元コード



都筑区 おうちで体操

検索

つくっ
みよう!

栄養

～都筑区ヘルスメイトレシピ～

都筑区ヘルスメイト作成のたんばく質や野菜がとれる噛むレシピを紹介します。

小松菜と鶏肉の あっさり炒め



一人分 エネルギー 153kcal / 塩分 1.0g / 野菜量 75g

●材料(4人分)

- 小松菜……1束(300g)
- 鶏胸肉……150g
- 酒……小さじ2
- 塩……小さじ1/4
- しょうが汁……小さじ1/2
- 片栗粉……小さじ2
- ごま油……小さじ1
- にんにく……1片
- 油……大さじ1 1/2
- 塩……小さじ1/2
- 酒……大さじ1
- こしょう……少々

●作り方

- 1 小松菜は4cm長さに切る。にんにくは薄切りにする。
- 2 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aの調味料をもみ込み、片栗粉をまぶして混ぜる。
- 3 中華鍋に油を大さじ1入れて熱し、2の鶏肉にごま油をさっとまぶしたものを炒める。きつね色になったら取り出す。
- 4 3の鍋に残りの油と1のにんにくを入れて弱火にかけ、香りがでたら強火にし、小松菜の軸と塩を加えてさっと炒める。葉と3の鶏肉、酒を加えて炒め、手早く混ぜてこしょうで味を調える。

ゆうわ第23号 都筑区保健活動推進員だより

●発行: 都筑区保健活動推進員会(事務局/都筑区役所 福祉保健課内)
都筑区茅ヶ崎中央32-1 TEL 045-948-2350

●発行責任者: 会長 大野和子
●発行: 令和4年2月

