

私達の健康は私達の手で



ヘルスメイト

第16号

長浜市健康推進員協議会 令和4年4月1日発行 責任者・小林純子 事務局//長浜市役所健康企画課内

「暑さ寒さも彼岸まで」と昔から言われてきましたが、昨年の夏の暑さはいつ頃まで続いたんだっかな・・・。

そんな近々の記憶もかき消されてしまうような2年間が過ぎようとしています。

任期中は幾度となくコロナ感染拡大により活動の中止や日程の延期、内容の変更を余儀なくされ、従来のような健康推進員活動の実施は大変難しいことでしたが、感染症対策に留意しながら会員相互の交流や、地域における健康増進のための啓発活動を行いました。

なかでも長浜市よりお声かけがあり、今年度の目玉事業として取り組んだ平和堂や地域のイベント等での推定野菜摂取量測定会では、市民の方々の関心の高さも相まって、たくさんの方に参加いただくことが出来たのは、大変嬉しいことでした。

感染拡大により、残念ながら中止となった時もありましたが、測定会は令和4年度も取り組みを予定しています。会員はもとより、市民の皆様にはぜひお立ち寄り下さい。

本会としてもバランスのとれた食生活を送り、健康な毎日を過ごすた

三度目の春を迎えて

会長 小林 純子

めの一助となるよう広めていきたいと思っています。



好評だった 地域イベントでの測定会

平和堂各店で開催した健康ステーション (ベジチェック®での推定野菜摂取量測定会)

実施期間：令和3年7月～令和4年1月
実施回数：期間中8日間（16回）
会場：平和堂6店舗
浅井店・長浜駅前店
木之本店・アルプラザ長浜店
湖北店・長浜平方店

測定人数：818人

●全体的な傾向として、目標摂取量350gには届いていませんでした。特に若年世代の野菜摂取量は低めでした。

●測定後の感想は、

- ①食べていたつもりだったけれど、量としては足りていなかったと分かった。
- ②意識して野菜を食べようと思うなどが、寄せられました。

※握力計の貸し出しについては、各地区の健康推進員にお声掛け下さい。

また、健康推進員活動においてこれまで続けてきたことに家庭のみそ汁塩分測定があります。

これはコロナ禍で実施できていないのが実状ですが、今年度実施しました推定野菜摂取量の測定、握力の測定、そして血圧の測定などで自分の健康状態を継続して確かめ、測定値を点ではなく線でとらえることは、健康を維持するうえで大変有意義なことです。

セルフケアに繋げるためにも、各種測定を引き続き活動に取り入れてい考えです。

長浜市健康推進員協議会では、令和3年度、市内各地区に握力計を1台ずつ配置させていただきました。サロンやサークルなど市民の皆様との活動の場で、大いにお役立て下さい。

握力は全身の筋力の目安です！筋トレで体幹を鍛えることで、握力がアップします！目に見える効果を実感できると、意欲もアップ！皆で、心身ともに健康なからだを目指しましょう。

ステップアップ研修(運動)の実施について



柴田善康 先生

令和3年度は、ステップアップの運動研修を滋賀県委託事業のヘルスメイトパワーアップ事業と併せて実施しました。

内容として、市内でご活躍の柴田善康先生を講師にお招きして、10月1日伊香ツインアリーナ、10月8日神照まちづくりセンター、10月15日湖北体育館において、握力と体幹との関係、脳トレ、ストレッチなど教えていただきました。一貫して強調されたのは、『ドロー・イン』。おヘソの下に力を入れ、グッとへこませて、同時に肛門をキュッと締めることです。ドロー・インの体勢を日常的に意識することによって、正しく美しい姿勢に近づき、体操の効率アップに繋がるとのお話でした。

後日、先生に幾つかの質問にお答えいただきましたので、ご紹介します。

質問1) 地域に密着した体操指導をされていて感じる事

回答1) 体操指導の仕事をしていただいて10年程経ち、沢山のの方々に指導をしてきましたが、現在に至るまで体操のパワーに魅了され続けています。デイサービスで指導していた時には、利用者の方の表情がみるみる明るくなって介護度が下がり、一般の方の体操教室では笑顔が自然に生まれ、様々な痛みや病気の予防に繋げることが出来ます。

今では、体操の大切さとその充実感をもっと沢山のの方々に感じて欲しい、という想いがあります。



質問2) 特に実践してほしいと思う体操と、その理由

回答2) 先ずは正しい姿勢や歩き方についての意識を持ってもらいたいです。お推めしたい体操は一つに絞るのは難しいのですが、①個人が家でできる体操の中ではふくらはぎの踵上げ体操です。その理由として、ふくらはぎは第二の心臓と言われ血流や代謝に深く関係しており、踵上げは安全かつ気軽にできる体操であることですが、注意点はふくらはぎの外側だけでなく全体を使うよう意識することです。②各教室で実践してもらいたいのは脳トレと体を早く動かす体操です。また、状況判断能力の低下を予防するための瞬発力トレーニングは、多発している高齢者の交通事故や転倒に依る骨折を少しでも減らせる可能性があります。

質問3) 今年度健康推進員ステップアップ研修に携わっての感想

回答3) たいへん貴重な経験をさせていただいたと思っています。体操で重要なことは「楽しく、正しく、継続する」ことです。正しくないと効果が出づらく怪我をしますし、簡単で楽しくないと続けることができません。この度は、このような私の想いと情報を、推進員の皆さんと共有できた有意義な機会となりました。研修でお伝えした想いや体操で、何か一つでも良いなと受け取ってもらえたことがありましたら、それぞれの地域で広めていただけると嬉しいです。

お忙しい中、ご寄稿ありがとうございました。先生の一層のご活躍をご祈念いたします。

編集後記

時世にかかわらずヘルスメイト第16号にも、沢山のの方々のお話を掲載することができました。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございます。

年明け某新聞の社説で、「海を走るエンドロール」というコミックが話題になっていると知りました。主人公はなんと65歳の女性だそうで、その女性が人生の後半を(CAN)何ができるか、(MUST)何が求められているか(WILL)何をしたいか、なかでも「何をしたいか」を自分の中で見つけながら生きていく過程が描かれてゆくのだそうです。

大仰な例えになりましたが、健康推進員の活動も感染症に翻弄された2年間の経験が無駄なものせず、何事にも取り組んでいきたいと思っています。

そして、このヘルスメイト誌がお手元に届く頃には、誰も皆、身も心も暖かい春が迎えられるように！！

市街地地区 藤原美恵子

熱中症対策アドバイザー養成講座を受講し、改めて熱中症が死に至ることがあると知りました。体温を正常に保つのが体重の60%あるという水分ですが、発汗等でこの水分量が減少するため体温が上昇し熱中症になるのです。エアコンの活用や水分補給などの予防が大切です。今回の学びを他の人にもお伝えし、お互いに気配りができる様にしていきたいと思いました。



北郷里地区 佐分利ますみ

7月に湖北まちづくりセンターにて催された「ちくちく籠作り体験」に参加しました。習い事も活動自粛となり、日々の暮らしに楽しみを見出せずにいましたが、この体験を機に紙バンドで作る籠編みにすっかりハマってしまいました。教えていただいた花飾りの籠がとても素敵で、このバッグ片手の外出に心躍りました。その後作った籠達、自画自賛ですが全て私のお気に入りです。



虎姫地区 岡本 和美

10月のステップアップ研修に於いては、災害と健康推進員としての日頃の心がまえを学習しました。先ず何よりも「自助」を！自身と家族の命を守ることが最優先！連絡はLINEがつながり易いと。自分でできる減災対策として、住居の耐震化、家具の固定、非常持出品を事前にリュックに入れ最低3日～1週間分の備蓄を。具体的に準備品の現物の説明を受けました（写真参照）また、避難時の心得を学びました。



余呉地区 丹治より子

11/2健康診断に「予防医療」の考えを加えた施設「ヘルスケア研究センター」の見学会に、余呉地区からは3名の推進員が参加しました。プライバシーに配慮した婦人科健診専用の待合室もあり、問診から多種類の検査、診察へと機能性のある館内の見学と説明を受け、全身の筋肉量や体脂肪、栄養状態がわかる体成分分析装置の体験もしました。地域医療との連携も考えに入れておられ、健康寿命延伸に明るい展望を感じました。



令和3年度も健康フェスティバル、口腔フェスティバル等は、中止・縮小され、出勤機会も減ってしまいましたが、各地区での活動や講座、サークル（ちくちく・てくてく）等に積極的に参加いただいた皆さんの声をお届けします！

六荘地区 川村 朱香

「生涯を通じた食育活動」

ロクテクファミリーウォーキングに参加された未就学児から高齢者までを対象に、ベジチェックで測定した結果を見ながら、野菜摂取の大切さを啓発し、簡単レシピ等のチラシを配布しました。自分で作った野菜を食べるだけや！と言われ十分摂られていた方や、不足していた方も、パネルやチラシを見ながら説明を真剣に聞き入って下さいました。



西黒田地区 清水 みよ

今回、市内スーパーでのベジチェックのサポートとして参加しました。「毎日野菜中心食なのに足りてないのね」「不足だと思うので心配。なぜ親子でこんな数値の違いが出たのかな？」と反省しきりの若いお父さん。私も毎日の食事の参考になり、測定値を知る事でかなり皆さんの中に野菜摂取の大切さも残った様に思います。このような機会が増える事を願っています。



湖北地区 竹内 艶子

10月15日、湖北体育館にてステップアップ研修が開催され、4地区から20名参加。講師の方より握力等の正しい測定方法、フレイル予防に効果的な体操を指導していただきました。良い姿勢、瞬発力、脚、脳等のトレーニングを楽しく行い、心地良い汗をかきました。日常生活の中でも、意識を持ち身体を動かすことで筋力アップにつながればと思います。食と運動を合わせて健康づくりに努めていきたいです。



西浅井地区 橋本 春子

10月15日、てくてくに参加しました。他の地区の人達とあぢかまの里を出発です。秋晴の空と周りは山を望みながら湖岸の道を月出まで往復8キロの道のりです。歩いてると色々な植物が目にとまります。赤い実、白い花、大きなつるの木。琵琶湖ではヨットの様な物で波乗り。湖面がキラキラ光っています。お宮様にお参りさせて頂き、皆さんと共に来られてよかった、最高の思い出となりました。

神照地区 服部 孝子

この度、長浜市健康推進員協議会神照地区として社会福祉功績者表彰を受賞させていただき、大変名誉な事と感謝し、お礼申し上げます。

当地区運動サークルは、諸先輩方が、30年以上も前に立ち上げられて、今もずっと継続されています。地域への輪も広がり、サークルの数も増えてきました。

今後もひき続き地域の健康づくりに励んでいきたいと思っています。



びわ地区 澤村はる美

11月6日(土)、7日(日)にびわふるさと文化祭が開催されました。両日とも気持ちよいお天気に恵まれ、たくさんの方が来場されました。

びわ地区は、「いただきますのあとは野菜から」、また、「すごいぞ野菜の力」のチラシを、1日350gを目指しましょうと各世代に一言添えながら配布しました。みなさんよくご存知で、特に高齢者の方が関心を持たれていると感じました。



木之本地区 石倉 裕子

木之本地区では、毎年健康推進の一助になればとの思いで、にこにこウォーキングを開催しています。

今年は、5月20日～10月31日までの5ヶ月間に1日20分以上、100日を目標に実施しました。100日完歩出来た人には、完歩賞を設けて参加者の励みにしました。参加人数は100名程で完歩賞は51人でした。これを機に習慣にしていれば幸いです。



今年度は、例年のステップアップ研修以外にも講座や見学会を実施し、推進員個々の自己研鑽に努めました。

・熱中症対策アドバイザー養成講座

7月13日(火) 高月支所にて

・ヘルスケア研究センター見学会

7月～11月の期間で11回実施



これらの事業についても、令和4年度も継続して取り組みたいと考えています。健康に関してメディアで取り上げられる機会が一段と増えてきています。

私たち(会員約300名)と一緒に健康についての学びを深めてみませんか？健康推進員養成講座の募集も始まります。ご興味のある方は長浜市健康企画課(Tel.0749-65-7779)へお問合せ下さい。

南郷里地区 中西 享子

11月20日、21日の文化祭に「野菜食べ隊」の県受託事業として、チラシとポケットティッシュを配りました。家族連れの方に野菜摂取の啓発パネルを見てもらえるよい機会でした。21日の日曜日にはベジチェックを行い、多くの人に野菜の大切さを気づいてもらう事ができました。コロナに負けず開催できて嬉しく思います。



浅井地区 中川 静子

七尾まちづくりセンターで開催された文化祭。健康推進コーナーにて「バランスのとれた食生活」をテーマに、各種パネルの展示とチラシの配布を行い、来場者には血圧測定・ロコモチェックと推定野菜摂取量の測定を体験してもらいました。測定値がすぐに確認できて好評でした。「いただきますのあとは野菜から」を合言葉に、「塩分を控え、野菜以外の食材もしっかりバランス良く食べるのが食事の基本です」と声かけをしました。



高月地区 川竹 信子

7/12・15両日、落川、保延寺公民館に於いて老人会の方々とキャンセ体操をしました。その後フレイル予防について配布した資料をもとにお話をしました。また、たんぱく質を手軽に摂取できるレシピを見たり、野菜1日350gの大切さを話しました。鉄プラスコラーゲンウエハース、骨にカルシウムウエハース、シニアランチョンマット等配布しました。

