

私達の健康は私達の手で



ヘルスマイト

第18号

長浜市健康推進員協議会

令和5年4月1日発行

責任者・佐分利ますみ

事務局//長浜市役所健康企画課内

活動を振り返って

会長 佐分利ますみ

花が咲いて初めて何気なく通り過ぎていた道に桜があつたのだと気づく今日この頃です。日々の新しい発見は、心をゆるやかに開いてくれそうな気がします。

会員の皆様には口頃から健康推進員活動にご協力を頂きありがとうございます。令和4年度もコロナ禍ではありましたが、感染対策に気をつけながらそれぞれの地区で健康づくりに努めて頂きました。

特に当協議会で借り受けた推定野菜摂取量測定器(ベジチェック)を活用して、地域の皆様に食生活を振り返る場を提供して頂いたことは大きな成果だと思っています。6月から12月までの間に、実に48回実施、1683人の方に測定して頂きました。推進員が測定をお手伝いする健康ステーションも含めると、55回実施、測定者は2298人になりました。

そして何よりも大切なことは、測定を通して推進員と地域の皆様との健康に関わる会話が交わされたことです。きつとお互いが笑顔でお話されていたのではないのでしょうか。健康推進員の活動形態には集会对話があります。どちらも大切な活動です。できる事をできる範囲で、今後も地道な活動が継続できますよう皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

手洗いマスター養成講座

10/17・10/19

長浜・高月
まちづくりセンター

感染症対策の一環として、家庭や地域のイベント等において正しい手洗い方法を啓発するため、手洗いマスター養成講座が開かれました。

私たちの生活の中には、様々な病原体が存在しています。感染症を引き起こさないために、手洗いは重要な対策です。普段何気なく行っている手洗いですが、正しく洗わないと予防にはならない事が受講してよくわかりました。

会員はもとより、市民の皆様も、自身と大切な人たちを守るため正しい手洗い方法をマスターし、広めていただけたらと思います。よろしく願いいたします。

長浜市長と学ぶ
手洗い方法

令和4年度健康推進員の研修

【ステップアップ研修】

- ・ベジチェック機器操作について
- ・野菜の力と腸内細菌について
- ・災害時の対応について
- ・フレイル予防のための運動講習
- ・健診結果の見方ー血圧検査数値についてー

【その他の研修】

- ・ヘルスケア研究センター見学会
- ・熱中症アドバイザー養成講座
- ・手洗いマスター養成講座
- ・リーダー研修会

私達と一緒に健康についての学びを深めてみませんか。令和5年度の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) へお問い合わせ下さい。

新しいメイト

中服	松東	森	浅山	西	一	若	土	谷
村部	橋		見崎	川	居	林	田	川
喜貴	美					登	佐	
美美	和弘	政	朱	和	久	幸	志	久
枝代	子	美	美	子	代	子	子	仁

[余呉]	[木之本]	[高月]	[湖北]	[湖北]	[湖北]	[浅井]	[北郷里]	[北郷里]	[神照]	[神照]	(敬称略)
------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	-------

健康推進員の活動をたくさんの方々に知っていただきたい

食生活の改善と健康寿命を延ばす手助けがしたい

新しい仲間のみなさんから力強い言葉をいただきました。

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に楽しく活動しましょう。

特定健診の受診を勧めたい

地域のみなさんへの健康づくりのお手伝いをしていきたい

湖北地区

【生涯を通じた食育活動】

「まず自分の身体を知ろう！」と若い世代と地域サロン参加者に野菜の摂取量を知ってもらうため、ベジチェックの測定をしました。

家族、夫婦でも数値の違いがあり「同じ物を食べてるのに何でやろ！」とパネルやチラシの説明を聞きながら参加して下さいました。同時に保健師さんの健康相談コーナーを設け、皆さんに、野菜摂取の大切さを少しでも知って頂けたかなと思います。



【文化祭会場でベジチェック】

10月2日高時地域づくり協議会主催のグランドゴルフ大会があり、文化祭会場の体育館内でベジチェック・血圧測定をしました。ベジチェックには10才未満の子供達から80才代の高齢の方まで多くの人が体験され、「野菜は食べているのに数値が低かった。」「思っていたより高い数値やった。」等色々な感想がありました。一日の野菜摂取量350gの必要性も声かけさせていただきました。この機会に野菜摂取に関心を持ってもらえたらいいですね。



木之本地区

【コンディショニングでリフレッシュ】

運動普及活動として、前回好評で3回目の開催となったコンディショニングの講習を、講師の小川先生をお迎えし、12月3日に行いました。「今回は3回目なので少しキツ目にしましょう」と先生の言葉通り、フーフー言いながら、ついていくのがやっとというところもありましたが、筋肉の歪みを戻し整えることで、血行が良くなる、肩が楽になるなど、体の変化を実感し、みんなで和やかに話してリフレッシュできました。



西浅井地区

【西浅井文化祭にて】

11月3日文化の日で開催された西浅井文化祭でベジチェックを行いました。子供から高齢者まで多くの方が測定されました。毎日野菜を食べていると言う人でも測定値が低かったりと測定結果に一喜一憂。その中でも子供達の測定結果が良く、日頃から野菜がしっかりと摂れているという事が嬉しく思いました。チラシの配布、350gの野菜の展示や「もう一品の野菜料理」の見本などで、野菜摂取の大切さを伝える事ができました。



虎姫地区

【フレイル予防運動講習】

10月7日ステップアップ研修の一環として「フレイル予防」のための運動を学びました。高齢化社会の今、すぐに活かせる運動でした。その特徴は、次の3つです。

- ① 姿勢とフォームに重点を置く
- ② 反射神経・状況判断能力の低下を予防する
- ③ 楽しい！

ユーモアのある先生の話術でとても楽しく汗をかけた運動講習でした。高齢期に突入している自身のフレイル予防のためにも続けていきたいと思えます。



余呉地区

【正しく知って、楽しく続けよう！】

10月14日、伊香ツインアリーナにて「ヘルスメイトパワーアップ事業(運動編)」に余呉地区より五名参加しました。最初に、健康の定義と体操の役割を学び、筋力を保つための体操を、①姿勢 ②肩甲骨体操 ③瞬発力トレーニング ④脚のトレーニング(スクワット・片足立ち・歩き方) ⑤状況判断能力低下予防トレーニングの順に、「笑い」をおこす脳トレをとり入れながら指導を受け、心も軽くなり、とても楽しく体験できました。地域の皆さんに是非とも伝えたい内容でした。



南郷里地区

【野菜を食べよう！】

10月22日、23日の文化祭で「野菜食べ隊」として、一日350gの野菜を摂取しようと呼びかけました。実際の野菜の量や簡単な調理方法、出来上がった料理など展示しました。

その横で推定野菜摂取量の測定を体験していただき、350g以上ある方には、タンパク質の摂取や、フレイル予防の話まで、関連してお話することが出来ました。



神照地区

【ベジチェック二年目】

11月5日神照ふれあいフェスティバルにて、『バランスのとれた食生活のすすめと子どもたちに伝えたい滋養の味』をテーマに、自分の食生活を振り返る機会になればとベジチェックを実施。子どもに伝えたい地域の味のレシピ集を作成し配布しました。ベジチェックは、昨年に引き続き2回目で、野菜350g以上摂取されている人が70名中40名(57%)。ベジチェック体験者が70名中56名(80%)でとても関心を持たれていて、意識の高さを感じました。

今後も継続して、地域の健康づくりに努めていきたいです。



びわ地区

【地域に伝わる食の知恵を子供達に伝える】

11月6日文化祭、「滋養の味を子供達に」のレシピ15種類を手渡し、野菜の力の大きさを発信。

また、血圧測定で健康アドバイス。ベジチェックで、野菜摂取量を測定。多くの方が関心をもたれていて大盛況でした。

昨年と今年の比較を掲示しました。子供達は高得点です。動き盛りの方は低いです。60才以上の方は、畑の野菜と相談して料理されるので高得点です。

「一日350g」、「いただきますのあとは、野菜から」を伝えていきます。



北郷里地区

【体操を主としたサロン運営】

長浜きんせ体操、リズム体操、3B体操、グランドゴルフ、太極拳など、各町ごとに運動を主としたサロン活動の運営をしてきました。

また、高齢者向きの大きな牌を使ったコミュニケーション麻雀や、脳トレゲーム、指体操などの頭の体操もしています。1ヶ月に2～3回の定期的なサロンの実施で、参加された皆さんの楽しみとなっています。



高月地区

【活動は健康への道】

9月18日、健康づくりの一環として太極拳教室を開催しました。実際に体験してみると、ゆったりとした動きでリラクゼーションを感じながら下肢の筋・体幹に十分な刺激を感じる事が出来ました。そして、多くの人と共にいる事で気持ちが明るくなりました。参加者から「楽しかった」との感想を頂きました。

約2年のコロナ禍による活動制限は心身の健康を少なからず低下させていると実感し、活動が再開出来た事を喜ばしく感じました。



市街地区

【子育て、子育て応援講座】

子育て子育て応援講座の内「YOGA」と「おむすびパーティ&絵本の読み聞かせ」に参加しました。「YOGA」ではママと一緒に体操、「おむすびパーティ」では、親子のおにぎり作りをお手伝いし、ベジチェックも行いました。

絵本の読み聞かせ後、健康推進課の方が、可愛いパネルを使って食育のお話をされ、お母様達が熱心に耳を傾けておられました。



六荘地区

【運動普及活動】

運動普及活動を3回させて頂き、1回目は柴田先生の体操とボッチャ、2回目は練功十八法をさせて頂きました。練功十八法？なんだろう？って思われる方が多いのではないのでしょうか。中国の音楽に合わせて呼吸法をとり入れながら行うストレッチです。ゆったりとした動きなので、どんな年代にもできる体操です。3回とも夏の暑い日ではありましたが、終わった後は身体すっきり！参加された皆さんに大変喜んで頂きました。



西黒田地区

【生涯骨太クッキング】

11月20日、西黒田まちづくりセンターで文化祭が開催されました。県受託事業「生涯骨太クッキング」として啓発パネルを掲示し、訪れる高齢者の方を中心に関係資料やシニアランチョンマットなどを配らせていただきました。握力測定もさせていただき、握力がないことを改めて自覚された方もおられました。バランスのよい食生活を心掛け、体力が低下しないよう運動習慣を身につけたいと思います。



9/27 ステップアップ研修「災害時の対応について」

日本では、近年地震や津波の被害に加え、大雪や竜巻などの災害が多発しています。ここ長浜市でも、記憶に新しい去年8月の高時川の氾濫や、2017年8月の姉川の氾濫が起きました。このことから、私達一人ひとりが防災意識の向上を図ることを目的に、市の防災危機管理局の安原氏を講師にお招きして「災害時の対応について」の研修会を実施しました。家具の固定や備蓄などの減災、自分と家族を守る自助などについてお話を伺い、災害に対しての日頃の心構えと備えについて学びました。

後日、安原講師にいくつかの質問にお答えいただいたのでご紹介します。

質問1) いま一度、特に実践してほしいと思う備えについて

回答1) 災害対応の基本は、「自分の命は自分で守る」です。突然地震に襲われたとき、あなたやあなたの家族を守るために、**家具の固定はぜひ行ってください**。あなたの大切な家族が、家具の下敷きになって動かない！

想像したくないことですが、大きな地震ではたくさんの方が家具の下敷きになって圧死されています。ホームセンターに行けば数千円で購入できる突っ張り棒タイプやL型金具など、簡単な用具を取り付けるだけで家族の命を守ることができます。まず気になる家具や一番背の高い家具から始めてみてください。

あなたがやらなければ、誰もやってくれません。我が家の防災リーダーとして家族を巻き込んで安全な家づくりを目指してください。



質問2) 住む場所が山や川に近い場合など、何か備えに違いがあるのでしょうか。

回答2) 災害に対する備えはどこに住んでいても大きな差はありませんが、大雨の時など**情報収集の差が命を左右します**。バケツをひっくり返したような大雨が長い時間降り続くときは、大災害の前兆です。テレビ、ラジオ、スマホ、防災放送などを活用して、あらゆる情報を集めてください。**少しでも危険を感じたときはできるだけ早く安全な場所へ避難してください**。長浜市の総合防災マップ(ハザードマップ)で「土砂災害警戒区域」に指定された場所にお住まいの方は、県や彦根地方気象台が「土砂災害警戒情報」を発表すると、すぐに「避難指示」が発出され、できるだけ早い避難が必要となります。空振りでもいいので早い避難が家族の命を守ります。

質問3) 非常時のための備蓄品について

回答3) いつ大災害に遭遇するかわかりません。そんな時に役立つのが非常持出品です。着替えや小銭など、自分にとって必要最小限なものをリュックに入れて、いつでも持ち出せるところに保管してください。毎日乗る自家用車の中でもOKです。リュックは一人に1個です。子ども用は、子どもが喜ぶようなものも入れてあげてください。**何を入れるかは、「自分がしばらく生活するのに必要なもの」が基準です**。長浜市総合防災マップにも参考例が載っています。最近は、絶対必要なお金や保険証などを小さなバッグにまとめる防災ポーチを取り入れる人もいます。

編集後記

コロナ禍の中ではありましたが、各地区の健康推進員のアイデアや工夫を生かした有意義な活動が行われました。文化祭やフェスティバル、サロン等での声かけとパンフレット配布、そして推定野菜摂取量の測定に力を入れてきました。

このように地道に健康推進員活動を積み重ねることによって、「健康で輝けるまち ながはま」の実現の一助になったのではないのでしょうか。

今後も市民の皆様のご協力をよろしくお願いします。

