



健康チェック&啓発

保健活動推進員の活動

たばこの害や喫煙マナーの啓発をしています。

たばこ (六角橋・神北)

10月7日(水)、神大の学生さん達や城南信金六角橋支店の方と共に、総勢100名で受動喫煙防止啓発の為に清掃を行いました。白楽・東白楽・東神奈川駅から神大までの道のりは、去年と比較すると落ちているたばこの量がだいぶ減っている感じがしました。この状況が続くと良いですね。



健康チェック

区民まつり <健康ワクワクひろば>

10月11日(日)に反町公園で行われた「区民まつり」で血管年齢測定を行いました。当日は、開始時間前から測定を楽しみに並んでくださり、342名の測定をしました。毎年参加されている方や初めての方も測定結果がすぐにわかるため、大変好評でした。



地域のおまつりなどでも健康チェックを行っています。

NEWS

ウォーキングの新しい取組

4コースあります!! 神奈川区ホームページに平成28年4月掲載予定

ウォーキングマップ

今までに保健活動推進員が実際に歩いているコースを、ウォーキングマップとして作成しました。普段から実際に歩いているからこそ伝えられるウォーキングに役立つ情報や、コースの「みどころ」が写真入りで紹介されています。ぜひマップを使って歩いてみてください!! 新しい発見があるかもしれません。

散歩ガイド

「わが町かながわとっておき散歩ガイド」の改訂に伴い、ウォーキングの効果やストレッチの方法等、ウォーキングの心得に関する紙面作成に保健活動推進員会として参加しました! 平成28年3月に改訂版が発行予定です。

区役所などで配布中
神奈川区ホームページにも掲載中



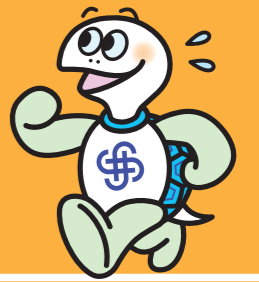
編集後記

「あるく」5号ご覧いただきがでたでしょうか?何か一つでもお気に止めていただけましたら幸いです。
編集委員:小俣信子 児玉幸代 五嶋直恵 澁谷洋子 前原郁子 山根誠 (50音順)

■平成28年3月発行
■発行 神奈川区保健活動推進員会(事務局 神奈川区福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係)
横浜市神奈川区広台太田町3-8
TEL 045-411-7138 FAX 045-316-7877

神奈川区保健活動推進員会だより

あるく



VOL.5

平成28年3月発行

こんにちは! 保健活動推進員です。

私たちは、神奈川区民の皆さんの健康づくりを応援しています。区民まつりや地域のイベント等で、血管年齢測定などの健康チェックを行ったり、ウォーキングや体操教室を実施するなど、様々な活動を通じて皆さんの健康づくりを推進しています。神奈川区では21地区・218人の保健活動推進員が活躍しています。(平成28年1月1日現在)

保活のトレードマーク



認知症にならないためには…

誰もが認知症になりたくない!と思うのは当然のこと。研究の進歩から、「健康なからだ」「脳を使う生活」で認知症を予防できることがわかってきました。

こんなことはありますか?まずは、身近な人とチェックしてみませんか

- 同じことを何回も話したり、たずねたりする。
- 出来事の前後関係がわからなくなった。
- 服装など身の回りに無頓着になった。
- 水道栓やドアを閉め忘れしたり、後片付けがきちんとできなくなった。
- 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる。
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった。
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった。
- 計画を立てられなくなった。
- 複雑な話を理解できない。
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった。
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。



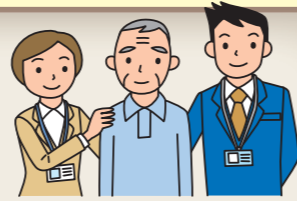
何個あてはまりましたか?

詳しい内容は、中面へ

出典: 群馬大学大学院保健学研究科 山口晴保氏

判定・相談

チェックリストに記載されているものは、認知症の初期症状の例です。
 家族が客観的に見て、これらの項目で**3項目以上**当てはまる場合は、認知症の疑いがあります。**4項目以上**であれば、医療機関を受診することをお勧めします。



認知症が心配される時は、まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて認知症の専門医(精神科・神経内科など)を受診してみましょう。お近くの地域包括支援センターや区役所高齢・障害支援課では、認知症に対応する医療機関を案内しています。

認知症の予防のポイント

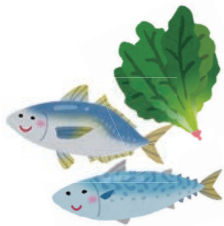
ポイント1 からだを動かせば脳も若返ります

からだを動かすと、血流がよくなり、脳の働きも活発になります。ウォーキングや買い物でなるべく歩き、毎日の家事をこまめに行いましょう。



ポイント2 青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

毎回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえ、乳製品やくだものなど、いろいろな食品を摂るように心がけましょう。特に、アジ、サバ、ニンジン、ホウレンソウなどを食べる機会を増やしましょう。



ポイント3 活発な日常生活を送りましょう

趣味やスポーツ、地域活動など、人とのつきあいを楽しんでいる人は認知症になりにくいことがわかっています。



専門家の医師のお話!

平成27年12月7日(月)保健活動推進員の研修会「認知症の基礎と予防について」を行いました。当日は、区民の参加も多数あり、関心の高さが伺えました。

先生からは、認知症についての医学的な話、認知症の症状の多彩さにより介護における難しさがあることなど、具体例を挙げて話していただきました。認知症になる最大の要因は、『加齢』ですが、『生活習慣を改善・維持して老化をなるべく遅らせることが大切です』というお話もありました。また、『足がつる』人は野菜ジュースを飲むことで改善できるなど、講演内容は多岐にわたりました。

参加した保健活動推進員からは、「運動や食生活、地域での見守りや交流の大切さを周りの人に伝えたい」「ウォーキングなどの運動を推進していきたい」との声が寄せられました。



講師:川崎幸クリニック
 院長 杉山 孝博 先生

神奈川県マスコットキャラクター
 「かめ太郎」



保健活動推進員の活動



ウォーキング

新子安地区

年2回、ウォーキングを行っています。11月にはキリンビール横浜工場を目指しました。秋晴れにも恵まれ自然と笑顔がこぼれます。もちろんゴールにはお楽しみの一杯が!! 身体も心も喉も満たされた一日でした。



月2回
 みんなで
 歩こう会
 を開催

ブロック別ウォーキング

【地区:白幡・神西・神北・六角橋】

11月11日(水)穏やかな日差しの中、16名の推進員で岸根公園の外周を2周しました。研修で習ったストレッチなどを思いだしながら各自準備運動してから始めました。楽しいウォーキングになりました。



区内を
 6ブロックに
 分けて開催

さあ! 歩こう 健康ウォーキング

～三ツ沢公園～

10月29日(木)四季の花が彩る三ツ沢公園トリムコースには水がうるおう小道があり、亀のこうら干しが見られました。初参加の方も年々増え体力づくりのためのウォーキングになっています。雨の日は平沼記念体育館で実施できます。



3月と10月に
 開催しています。
 詳しくは、広報
 「神奈川区版」
 をご確認ください。

ロコモ予防

神北地区 (ロコモ予防教室)

9月3日(木)、17日(木)「ロコモ予防体操教室」を開催。2日間で約100名の神北地区の皆様が参加。長谷川先生(六角橋地域ケアプラザ)の指導のもと



「はまちゃん体操」を中心に行い「健康づくりやふれあい」の活動となりました。

菅田地区 (転倒予防教室)

当地区では毎月2回、菅田地域ケアプラザで転倒予防教室を開いています。イスに座ったりマットに横になって手足を動かします。始めは寒いねと言っていた方も終る頃には体中ポカポカ。地域に開かれた教室でお友達の輪が広がっています。



ロコモ予防推進リーダー研修

ロコモ予防の大切さを地域に広めるために、研修会を行いました。ロコモとは何か・筋肉の動き・ロコモ度の判定方法・予防のための体操などを学びました。ロコモ予防の大切さを実感したので、周りの人にも伝えていきたいと思えます。



各地区で活動しています! 活動の詳細は、回覧板等でお知らせします。