



とつか 保健活動推進員会だより

第17号

[令和6年度 研修会報告]

全体研修会 みんなで「しながら」体操を広めよう! 「しながら体操」の基本から、地域で広めていくための声かけポイントなどを学びました

今年度は、午前を基礎編、午後を応用編とし2回に分けて合計109名が研修会に参加しました。戸塚スポーツセンターの所長をはじめ職員の方を講師に迎え、基礎編では、「しながら体操」になじみの薄い推進員を対象に、効果的なやり方などを教えていただきました。応用編では、同じく戸塚スポーツセンターの方から、地域で広めていくにあたり説明の仕方などのコツやポイントを学びました。

体操の前と後で、体の動き(関節の可動域など)が変わることなどを実感し、「実践してみてもよかったです」、「地域の活動でも活かそう」、「活動に取り入れてみる」などの声が上がりました。

今後も各地区で「しながら体操」の取組みをすすめていきます。シニア会などの集まりや地域のイベントなどの際には、是非地区の保活にお声かけください。



● 家で何かを「しながら」体操

「しながら体操」は、家で一人でも手軽にできる体操として、戸塚スポーツセンターの協力のもと作成した戸塚区保活オリジナルの体操です。体操編6種類、筋トレ編3種類の全部で9種類があります。どの動きも簡単で覚えやすく、どれか一つやるだけでも効果があります。毎日継続して行うことで、腰痛やひざ痛の予防につながります。家事をしているとき、テレビを見ているときなど気軽に無理せず行ってください。

資料は戸塚区ホームページからダウンロードできます▶

戸塚区保健活動推進員会

検索

YouTube(ユーチューブ)で解説動画が見られます▶



ごあいさつ

今年度も、戸塚区保健活動推進員会では、それぞれの取り組みにおいて沢山の皆さんにご協力ご助力いただきました。戸塚区民まつりに併せて行われた「健康まつり」では、保活ブースに多くの方に来ていただきました。また、各地区のイベントなどに参加して、「健康チェック」などの私たちの活動について、知ってもらえる機会を得ることができました。こうしたことは各町内会・自治会の皆さん方のお力があることと非常に感謝しているところです。来年度も、これまで以上のご協力ご助力いただきたくよろしくお願いいたします。

戸塚区保健活動推進員会 会長
落合 清子



保健活動推進員とは…

保健活動推進員(通称:保活)は、地域の健康づくりの推進役として、市長の委嘱を受け、地域の皆様が健康に意識を向けるきっかけづくりや、体操など健康づくりのための活動を行っています。

こんなことをしています

- 健康測定機器による健康チェック(血管年齢測定、握力・足指力測定など)
- 体操など健康のための講座の開催
- ウォーキングなどのイベント開催など



保活の旗が目印
歯と口の健康週間イベントでの健康チェックのようす

15 汲沢地区

8月に健康測定機器の取り扱いを研修し、9月は敬老の集いで、看護師と救護所を開設しました。10月には、ケアプラザで「歯と口の健康づくり出前講座」を開催し、参加者から多くの質問がありました。



17 下倉田地区

13名で活動しています。今年は「しながら体操」の講習会を2回開催しました。10月は地区社協と共催しました。また、区保健師の説明のもと健康測定機器取り扱い研修を行い大変勉強になりました。



16 上倉田地区

10月に「カルシウムについて知ろう」をテーマに健康講座を開催し、約20名の方が参加されました。これからも地域の健康づくりの推進役として、協力し合いながら楽しく活動していきます。



18 吉田矢部地区

地区恒例の運動会に参加し握力、足指力測定を行いました。足指力測定では、測定器の幅に指が開かない人がいたり、力の弱い人が多く、足指運動法などのチラシを渡して転倒のリスクを減らせるように話しました。



市の全体研修会で事例発表を行いました!

令和6年11月18日(月)に関内ホール大ホールで、横浜市の全体研修会が行われました。各区の事例発表では、緑区、青葉区に続き、戸塚区が「地域とともに健康づくり～『しながら体操』&健康チェック～」と題し、「しながら体操」の誕生から現在の普及についてと、健康チェックの取組について発表を行いました。

6名のプロジェクトメンバーが、半年以上前から原稿や資料作成などの準備を重ね、当日は3名のメンバーが発表しました。これからは「しながら体操」と健康チェックを両輪とした普及活動に取り組めます。



表彰受賞者

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

- 坂田 郁子(東戸塚地区)
- 森田 朝子(吉田矢部地区)



(敬称略)

編集後記 各地区がそれぞれ工夫し、健康測定会や体操講習会など「地域の健康づくり」の場を広めている様子を紹介しました。これからも健康づくりに役立つ活動を続けてまいります。