

# 一緒にフレイル予防に取り組みましょう!

～保健活動推進員も学んでいます!～

## フレイルとは???

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。

老化	認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど
病气	高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など

- 「健康」と「要介護状態」の「中間の状態」です。
- 早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。



### フレイル予防 4つの柱

<b>運動</b> 日頃から散歩やウォーキング、体操など適度な運動を取り入れましょう。	<b>口腔</b> 毎日の歯みがきや定期的な歯科受診、口腔体操でお口の健康を保ちましょう。
<b>社会参加</b> 外出・交流・地域活動の参加を通して、人とのつながりを大切にしましょう。	<b>栄養</b> 1日3食、バランスの良い食事を毎日しっかり、規則正しく摂りましょう。

### ～保健活動推進員とヘルスマイト合同研修～ フレイル予防と体の動かし方について (令和5年8月8日)

【講師】  
 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事  
 東海大学医学部客員教授  
 健康運動指導士  
**黒田恵美子氏**

実際に体を動かしながら、フレイル予防の柱の一つである「運動」の大切さを学びました。日常生活の中で、こまめに体を動かすことが大切です。



膝痛・腰痛解消のためのストレッチ

### 一緒に学んだヘルスマイトさん考案! 鮭と白菜のクリーム煮

- |  |  |
|--|--|
| <b>●材料(2人分)</b><br>生鮭切身.....2切れ(140g)<br>塩・コショウ.....少々<br>小麦粉.....大さじ1<br>オリーブ油.....大さじ1<br>白菜.....葉2枚(150g)<br>しめじ.....1/4袋(50g)<br>水.....80ml<br>小麦粉.....大さじ1<br>コンソメ.....1/2個<br>牛乳.....130ml<br>茹でブロッコリー 4房程度(約100g) | <b>●作り方</b><br>1 鮭は食べやすい大きさに切り、塩・コショウで下味をつける。<br>2 白菜は軸と葉に分けて1cm幅に切り、しめじはほぐしておく。<br>3 鮭に小麦粉をまぶしてから、オリーブ油を引いたフライパンに鮭を入れて両面がきつね色になったら取り出す。<br>4 3のフライパンで白菜の軸をいため、葉としめじを加えて、しんなりしたら、Aを入れて混ぜる。<br>5 コンソメを入れ、塩・コショウで味を調える。<br>6 牛乳を加え、3の鮭を入れてひと煮立ちさせる。<br>7 器に盛り、茹でたブロッコリーを上に乗せる。 |
|--|--|



- おすすめポイント**
- 塩分控えめで、カルシウムとたんぱく質が摂れます。
  - 白菜の代わりにキャベツ、生鮭の代わりに鮭水炊きを使ってもおいしく作れます。

【栄養成分(1人当たり)】エネルギー:255kcal たんぱく質:18.1g 脂質:12.1g 炭水化物:16.0g 食塩相当量:0.9g カルシウム:137mg

### 保健活動推進員としての活躍に対し、次の方々表彰を受けました(敬称略・地区順)

令和5年度 横浜市保健活動推進員 永年勤続表彰 ※2年に一度の表彰のため、令和4年度末で ご退任された方も含まれます。	【30年勤続表彰】 水戸 芳子(新栄早測) 【10年勤続表彰】 小泉 巨奈(東山田)、萩原 葉子(東山田) 池上 順子(山田)、井口 正幸(中川)、唐戸 安子(中川) 大野 和子(都田)、富永 幸子(都田)、柿沼 尚美(都田) 落合 リツ子(荏田南柚木荏田南) 森 一美(ふれあいの丘)、徳川 智子(ふれあいの丘)	令和5年度 横浜市社会福祉・ 保健医療功労者市長表彰 大野 和子(都田)
---	--	---

～皆様、おめでとございます～



### ゆうわ第25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) ●発行責任者: 会長 大野和子  
 都筑区茅ヶ崎中央 32-1 TEL: 045-948-2350 ●発行月: 令和6年1月

令和6年1月

## ゆうわ 第25号

# 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、自治会町内会長から推薦を受け、市長から委嘱されます。自らの健康づくりを実践するとともに、さまざまな活動を通して、健康づくりを周囲の人に広め、地域全体で実践できるようなきっかけづくりや継続するための支援を行うなど、地域の皆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(令和5年4月19日)

都筑公会堂で委嘱式が行われました。14名の地区会長が地区を代表して佐々木区長から委嘱状を受け取りました。式典の後は、新任者向けの研修が行われました。現在、128名が活動中です。任期は令和5年4月1日から令和7年3月31日の2年間です。



佐々木区長から委嘱状を受け取りました



14地区会長の紹介

## 私たちの活動をご報告します!

### 区全体の活動

区役所の事業に協力し、区民の皆さんに健康づくりの大切さをお伝えしています。

### 食育・健康フェア(令和5年6月24日)

自身の健康を振り返ることができるよう、体組成(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝など)測定、ロコモ度テスト、口腔機能測定を実施しました。また、大腸がんクイズラリーや乳がん自己触診体験を通して、がん検診の大切さをお伝えしました。



「片手で立ち上がれますか?」ロコモ度テスト中!

### 区民まつり(令和5年11月3日)

初の試みとして、都筑区医師会・歯科医師会・薬剤師会と協力して、スタンプラリーを実施。各ブースの健康イベントに立ち寄りスタンプを3つ集めたら、素敵な景品をプレゼント♪

血管年齢と握力の測定を行いました。また、健診を受けているか尋ねるシールアンケートを実施し、受診していない人には、リーフレットをお渡しして、健診の大切さをお伝えしました。

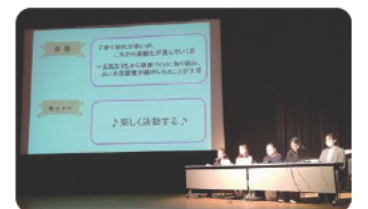


### 市全体研修における活動事例発表

都筑区保健活動推進員会の活動について、市全体研修の中で、区を代表して活動事例発表を行いました。

### 「都筑区の健康づくり活動について」(令和5年11月9日)

- 「都筑区保健活動推進員会について」 発表者 大野都筑区会長
- 「コロナ渦でも出来た!ウォーキング講座」 勝田茅ヶ崎地区:発表者 樹会長
- 「防災フェアでの活動について」 ふれあいの丘地区:発表者 佐々木会長・加藤副会長



# 活動紹介

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。地区や自治会町内会単位でイベントを開催したり、他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。  
活動内容は、健康チェック、体力測定の実施、健診受診の勧めなどがあります。他に、子育て支援や高齢者支援なども行っています。  
ここでは、活動の一部を紹介します!

## 活動1

### 健康づくり活動

#### 中川地区



歯科衛生士による「お口の健康講座」は好評です。

#### 池辺地区



高齢者支援として、ファミリーカフェを開設して6周年。おしゃべりに歌、軽い運動と楽しく活動中です。

#### 川和地区



歯科医師による「歯周病」の講話と歯科衛生士による「予防指導」を行いました。

#### 渋沢地区



他地区の良い取組を見学しながら、渋沢地区での活動展開を検討中です。一緒に活動できる仲間を募集中です!

#### 茅ヶ崎南MGCRS地区



4年ぶりの夕涼み会で健康チェックを実施。健康寿命を延ばすために気軽に受けてみませんか。

#### ふれあいの丘地区



健康フェアでオーラルフレイル講座と健康チェックを実施しました。

様々な運動を通して、交流を深め、体も心も健康であることの大切さをお伝えしています。

## 活動2

### 運動啓発

#### 都田地区



ポッチャ大会を通して健康推進を行い、地域の親睦を深めています。

#### 佐江戸加賀原地区



さわやかステップ体操は、ゆるやかな音楽に合わせて、楽しく談笑しながら、手や足を動かします。

#### 荇田南柚木荇田南地区



恒例の健康チェックに加え、家の中でも簡単にできる体操「ハマトレ」も体験。健康寿命アップを目指しましょう!

## 活動3

### 他団体との連携企画

食を通じた健康づくりを進めるため、食生活等改善推進員(ヘルスマイト)と連携したイベントを行っています。また、地域のつながりを活かし、他団体と連携して、健康づくり活動を進めています。健康づくりの輪が広がっています。

#### 東山田地区 + 山田地区

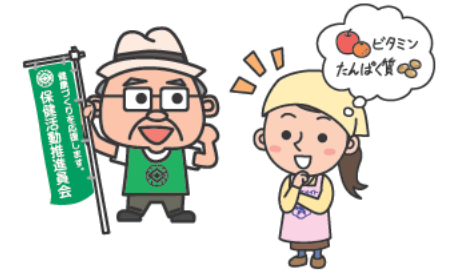


東山田地区・山田地区・ヘルスマイトさんとの連携企画(健康チェックの実施と健康メニューの試食)の事前準備として、企画当日配布する健康メニューと一緒に調理する試食会を実施し、交流を深めました。

#### かちだ地区 + 新栄早淵地区



8月24日(木)新栄早淵ケアプラザにて、新栄早淵地区とかちだ地区とヘルスマイトさんとの連携企画として、「健康チェック」と「1日分の野菜350gの測定」を行いました。二十数名の方々にご参加いただき、食事と健康の深いつながりを、両面からお話することができました。



#### 勝田茅ヶ崎地区

～3つの会のコラボ健康測定会～  
茅ヶ崎地区婦人会・消費生活推進委員会・保健活動推進委員会

【測定内容】骨密度・血管年齢・握力計  
足趾力計・体組成計  
【紙芝居】悪徳商法(床下補強工事編)  
【保健師のお話】骨密度について



### コラボ健康測定会

### つづき14地区MAP



### NEW 災害時でも健康でありつづけるための情報を地域の皆様にお伝えする活動を開始

災害時でも健康を維持するため、保健活動推進員の活動時に、食の備蓄や口腔ケア、感染症予防等をお伝えするプチ講座に取り組みはじまりました。

いつ、なんどき災害が起きるかもしれない今の時代、日ごろの備えは大切です。保健活動推進員も活用している「災害時にも役立つBOOK」は区役所で配布中です。

