



会 報

港北区 保健活動推進員会



第 19 号 平成 30 年 3 月

© 横浜市港北区ミズキー

健康測定会 ～自分の身体を知ろう!～

港北区では、ウォーキングから始める健康づくりの取組の一環として、ウォーキングの効果も確認できる「健康測定会」を実施しています。体重だけが気になりがちですが、体脂肪率、筋肉量、平衡バランス性、敏捷性などを知ることで、ウォーキングを始めるきっかけづくりや継続の励みにしていただいています。

●●●●● ウォーキングの効果 ●●●●●

- ① 心肺機能が向上し、持久力がつき、疲れにくい体をつくります。
- ② 基礎代謝が上がり体脂肪を燃焼させ肥満・生活習慣病を予防します。
- ③ 血液の循環が良くなり、血圧が安定します。
- ④ 脳が活性化され、認知症予防につながります。
- ⑤ 適度な運動で筋力維持やストレス解消、気分転換ができます。
- ⑥ 骨を丈夫にし、肩こりや腰痛を予防します。

参考 <病気予防のめやす>

- 一日平均 2,000 歩……寝たきり予防
- 一日平均 5,000 歩(早歩き 7.5 分を含む)……要介護、認知症、脳卒中の予防
- 一日平均 8,000 歩(早歩き 20 分を含む)……動脈硬化、骨粗しょう症、高血圧、糖尿病の予防

① 立ち上がりテスト ～太ももの筋力～

40cmの台に座った状態から反動をつけずに立ち上がり3秒間保持。

〈片脚の場合〉



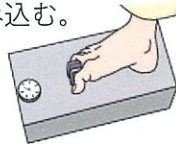
ひざは軽く曲げてもOK

各地区における健康測定会

保健活動推進員が主体となって、各地区で開催しています。今年度も大変好評でした。※測定内容を一部抜粋し紹介します。

② 足指力 ～膝から下の筋力～

椅子に腰かけ、素足になり親指と人差し指の2本の指で強く挟み込む。



③ 座位ステッピング ～足の敏捷性～

椅子に腰かけ、20秒間に何回、ラインをまたぐ開脚ができるか。



港北区ウォーキング手帳

港北区オリジナルの手帳です。横浜F・マリノスのご協力により、選手の写真入りでウォーキングのコツや筋トレの方法を紹介しています。日々の歩数記録表、ウォーキング前後の準備体操や整理体操、港北区内の8つのウォーキングコースなども掲載され、役立つ情報が満載です。区役所等で無料配布していますので、ぜひご活用ください。

保健活動推進員 地区活動報告

日吉地区

正しい姿勢で大股歩き
充分歩いて 健康長寿

田邊 美紗代

9月のとある一日。参加者持参のカラスウリを鑑賞し、さあ出発！本年度も「行き先は天候に合わせて」「オープンガーデンの地巡り」を月1回行って、日吉全体を歩き回りました。自然の摂理、歴史等も学ぶことが出来ました。

日吉地区では健康測定会を5ヶ所で開催しました。健康診断と思って、又は結果を心配して測定を躊躇する人もいましたが、2回3回と測定を経験して「自分の身体」を知り、良い結果が出る様に努力することは面白く楽しいです。今後は、骨密度計を独自に調達して、実施を検討しています。



真っ赤なカラスウリの実

樽地区

健康で明るく楽しい街づくり

大森 幹雄

樽町は、近年の人口増加に伴い、新しい仲間も増えて、未来の宝；子どもの声が響く賑やかな町です。樽町地域ケアプラザを中心に「思いあいのまち 樽町」を掲げて、一人一人が、生き生きと過ごせる明るい街づくりを目指しています。多彩なボランティアの協力もいただきながら、毎月趣向を凝らしたミニデイサービスを開催しています。認知症予防の講演、簡単な脳トレ実践、時には懐かしい歌の合唱と笑顔の絶えない集いとなっています。

健康測定会、ウォーキングなども企画し活動しております。



5/19 ウォーキング実践
横浜みなとみらい～山下公園

綱島地区

綱島地区センターで健康測定会

加藤 澄代

第29回文化祭の初日、保健活動推進員の10名で健康測定会を開催しました。チェック項目は、座位ステッピング、足指力、立ち上がりテスト、握力、体組成など。

個々に渡された票に結果が書かれると、喜んだりため息をついたり。また、ワンポイントアドバイスを読み日頃の生活習慣を見直すこともできました。当日の参加者は約60名。保健師のアドバイスを受け、事前に計器の取り扱いの講習を受けた推進員は、各コーナーで大奮闘しました。



座位ステッピング、さあ始めますよ。

師岡地区

4月のウォーキングは
オープンガーデンめぐり

佐藤 順子

1週間前から暖かい日が続いたためか花があちこちで一斉に咲き始めました。1軒目は大倉山駅近く、広いお庭でまるで公園の様に整備され、素敵な花の散策コースが作られていました。鯉も泳いでいて私たちを楽しませてくれました。

2軒目は周りの自然がいっぱいの立地条件を生かしたお庭でした。リビングに入らせていただき、お部屋から見える新緑のみみじ、山吹などが素晴らしかったです。ふだん出来ない機会を与えて下さりありがとうございました。



公園のように整備されたお庭

大曽根地区

健康づくりのお手伝いー出来るところからー

椎名 真生

大曽根地区では、推進員全員が「それぞれが出来る範囲での、健康づくりのお手伝い」を目指しています。

平成29年度は、従来の月二回の介護予防体操教室の開催、樽町地域ケアプラザでのミニデイサービス「花しょうぶ」の三回の当番のほかに、他の団体と協力して健康測定会、講演会を開催しました。また、樽町地域ケアプラザの15周年キララまつりにも五目ちらしの模擬店を出店しました。

喜んでくださる参加者の方々の姿を見るのは、推進員にとっても大変充実した時間でした。



ふにやふにやジャムボールで
介護予防体操中！

大倉山地区 「ガン」にならないために運動と休養が大事

高橋 幸子

大倉山地区は、9月25日に保健師を目指す学生による「ガン」にならないための「運動と休養と食事」についてのお話と「クイズ」があり、大変に盛り上がりました。そのあとに保健師による「乳ガン」早期発見のための自己触診について勉強をしました。

また、年十回の保健活動の中で2回春秋にウォーキングを行っています。



「ガン」にならないために
運動と休養が大事

禁煙おすすめ隊活動状況

大倉山地区 角川 智代

私たち禁煙おすすめ隊は、年度ごとに計4回の会議と数回のイベント活動を実施しております。

例をあげますと、『世界禁煙デー』の5月31日に、日吉駅前にてリーフレットやティッシュ配付による禁煙PR活動を実施しました。

11月2日、こちらも日吉駅前にて九都県市受動喫煙防止キャンペーンなど、港北区役所の地域振興課や土木事務所、港北消防署、資源循環局の方々と一緒に力を合わせて、街頭啓発活動を行いました。



九都県市受動喫煙防止キャンペーン

ウォーキングサポーターの活動報告

大曽根地区 稲葉 雅子

港北区民対象の「港北区ウォーキング」に向け、11月6日にコースの下見を行いました。4回の会議で目的地、誘導係、ガイド係、チラシ作成係を決めて、下見当日を迎えました。下見は大変重要で、ウォーキング当日をより安全にかつ楽しく参加していただけるよう実際に歩き、危険箇所、道路のアップダウン、トイレと休憩場所等の確認をするのです。ほんの少し足を延ばしただけで、知らなかったちょっと素敵な場所の発見もあり、充実した活動となりました。



北新横浜駅そばの広場に集合

全体研修会(活動事例発表)に参加して

樽地区 矢田 昭

9月19日関内ホールで全体研修会が開催され、西、金沢、瀬谷区から健康づくりなどに知恵を絞った活動事例が発表されました。その中で西区のマスコットキャラ「にしまろちゃん」が登場した「ころばんよ体操」は、大いに会場を盛り上げました。

講演は「健康寿命の延伸について」と題し、国立健康・栄養研究所の宮地先生から楽しく学びました。運動に生活活動を加えた「身体活動」が重要で、今より10分多く体を動かす+10分(プラス・テン)活動が紹介されました。1日10分ならなんとかかなりそうですね。皆さん一緒に頑張りましょう！



西区のにしまろちゃんと
ころばんよ体操

ふれあいまつり雨で中止

日吉地区 松田 美佐子

10月21日開催するはずだった「ふるさと港北ふれあいまつり」は秋の長雨で中止となりました。

私にとっては初めて実行委員としての参加なので不安に思いながらも、企画会議を重ねていくうちに区役所の担当の方やまわりの皆さんに助けられて、何とか準備ができました。ちなみに、私の担当は呼び込み、誘導でした。

ひとりでも多くの方が参加して下さる様にと考えていたので中止になり残念です。来年こそ良い天気で開催できます様にと思いました。

私たちは、港北区保健活動推進員です！

私たち、保健活動推進員は、自治会町内会の推薦により、市長から委嘱を受け、区福祉保健センターと協力し地域の皆さんの健康づくりを推進しています。

港北区では13地区に約440人の推進員が地区のウォーキングや健康測定会、体操教室、健康づくりに関する講習会等さまざまな活動を実施しています。皆様のご参加をお待ちしています！

編集後記

「遠くの親戚より近くの他人」という言葉もあります。私たち保健活動推進員は、ご近所の方たちと楽しく交わり健康につながるお手伝いをさせていただきます。是非、お仲間にお入り下さい。お待ちしております。

師岡地区 佐藤 順子

発行：港北区保健活動推進員会

(港北福祉保健センター福祉保健課内)

電話 045-540-2362)

発行責任者 会長 福松 美代子

編集委員 松尾 弘美、加藤 澄代、稲葉 雅子、
矢田 昭、佐藤 順子、高橋 幸子