

まめなたより

●平成29年3月発行●

※まめなたよりは、「ふるさと島根寄附金」を活用して作成しています

浜田圏域健康長寿しまね推進会議事務局
浜田市片庭町254（島根県浜田保健所内）
TEL:0855-29-5552 FAX:0855-22-7009

http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/hamada_hoken/kenko/



ホームページはこちらから！

←携帯電話からアクセスできます。

～健康づくり各種表彰～



健康づくりグループ

健康長寿しまね推進会議 会長賞

<上長屋いきいきサロンの集い>

昭和41年の発足時より、食や健康に関する料理実習や勉強会を行っています。

現在は健康教室において朝食診断、認知症予防講座、まめなくん体操を行い、会員自らの健康づくり・介護予防活動に取り組んでいます。

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 会長

<日の出会>

介護予防や健康づくりのため、筋力アップを図るストレッチ体操や、食生活改善推進委員による季節料理等の実習、地域の環境美化活動として土手の花の手入れ等を積極的に行っています。

また、3代目の会員の加入など、会の次世代育成も活発に行っています。



浜田圏域健康長寿しまね推進会議 継続賞

<四つ葉振興会 今市地区まちづくり推進協議会 (運動食部会)>

旭町今市地区を構成する4自治体が順番で「わいわいウォーキング大会」を年1回開催しています。

大会では地元になんだクイズや、ウォーキング中に採取した山菜の調理実習を行うなど、「地元の魅力再発見」に力を入れた活動を行い、たくさんの方々が参加しています。

<岡見地区認知症予防教室>

毎週1回の活動では、旅行、園芸、パソコン、運動、料理、地域交流のプログラムを設けて取り組んでいます。

月1回の健康教室では介護予防や口腔体操などの勉強会を行い、また、地区の保育園児や小学生との交流会も活発に行っています。



浜田圏域 7024よい歯のコンクール



表彰式に出席いただいた 宮内さん、岡本さん、稲垣さん、藤井さん(左より)



最優秀賞 ☆藤井 昭男さん
優秀賞 ☆稲垣 薫さん
☆岡本 保枝さん
☆宮内 榮子さん
☆保岡 百合子さん



健康づくり活動優良事業所表彰

働き盛りの年代が健康で明るく生きがいを持って生活できるよう、アイデアあふれる方法で積極的に健康づくり活動に取り組んでいる事業所を募集、表彰しています。

(詳しくは次ページ)

会長賞 ☆株式会社山本組
奨励賞 ☆JALしまね いわみ中央地区本部
☆住友生命 江津支部
特別賞 ☆中国JRバス株式会社 浜田営業所
努力賞 ☆イワタニ島根株式会社 浜田支店
☆桜江福祉会 風の里陽光苑

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 活動推進交流会

平成28年12月15日(木)に「健康づくりグループ」「7024よい歯のコンクール」の表彰式にあわせて、交流会を開催しました。

交流会では、「野菜たっぷり、塩ちょっぴり料理」の試食会、島根県健康長寿しまね推進会議会長賞受賞グループ・浜田圏域の健康づくりグループからの活動報告、「アルコールの適正摂取」をテーマとした講演及び島根県断酒会の活動紹介を行いました。

～アルコールに関する講演会～



島根県断酒会 青木浜田支部長

アルコール依存症は特別な人になる病気ではありません。島根県断酒会では、月1回の例会をはじめ、断酒の継続、自立・更生・社会復帰の援助、公共奉仕(飲酒運転予防の啓発等)の活動を行っています。

アルコールの適正飲酒量

1日あたり純アルコール量

20g

※お酒に弱い人、女性や高齢者は半分(10g)が目安です

- ビール: 中瓶1本(500ml)
- 日本酒: 1合(180ml)
- 焼酎(25%): ロック60ml
- ワイン(12%): 200ml



交流会では、アルコール体質試験パッチで自分の体質検査を行いました。



島根県のホームページで食育の取組を紹介しています。アクセスしてみてください!



「しまね 食育 サイト」で検索!

～野菜たっぷり、塩ちょっぴり料理の試食会～



食生活改善推進員さんのご協力により、「れんこんとごぼうのミルクきんぴら」の試食会を行いました。「おいしい」「減塩なのにしっかり味がする」と好評でした。

☆レシピはまめなたよりH28年11月号に掲載しています!

ほうれん草の中華風炒め

旬のほうれん草を使った料理です。ぜひ作ってみてください!



一人あたり エネルギー 96kcal 塩分 0.9

1日350g(5皿)
野菜を食べよう!

【材料(4人分)】

- ほうれん草 320g
- 卵 1個
- 春雨(乾燥) 20g
- 長ねぎ 20g
- しょうが 少々
- サラダ油 小さじ2
- A 塩 小さじ1/3
- 醤油 大さじ1/2
- 酒 小さじ2

【作り方】

- ①ほうれん草は固めに茹で、4cm長さに切る。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンにサラダ油の1/2量を熱し、炒り卵を作って取り出す。
- ④残りの油をフライパンに入れ、長ねぎ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。
- ⑤Aで調味し、②の春雨と炒り卵を混ぜる。

資料提供: 浜田地区食生活改善連絡会



ロコモ予防研修会

平成28年10月24日(月)に、浜田市公民館連絡協議会第2回総会の際に「ロコモティブシンドロームを知っていますか?」と題して研修会を行いました。

当日は当推進会議の運動・健康づくり部会の3B体操協会島根西支部 島根西中部グループの中寺氏、三浦氏より講話及び実技指導がありました。実技指導では、ロコモ予防のための動き方(椅子からの立ち上がり方等)や、童謡に合わせた簡単な運動を参加者の皆さんと一緒に行いました。

参加者の皆さんからは「普段の動作に気を付けたい」「若い人にも必要な運動だと思った」との感想がありました。

日頃から姿勢を意識した立ち上がり方をするなど、ちょっとした動作にも気を付けることや、歩くことを心がけることが大切だと改めて感じることができました。

やってみよう!

下肢筋力をつける「スクワット」

めやす

深呼吸するペースで5~6回繰り返し、1日3回



30度

つま先は30度開く



膝が出ないように注意

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※無理せずに自分のペースで続けてみましょう。

健康づくり活動優良事業所表彰

平成28年12月1日(木)いわみーるで行われた「職場の健康づくり講演会」において受賞された6事業所の表彰式を行いました。

働き盛り世代の皆さんが1日の大半の時間を過ごす事業所において取り組まれる健康づくり活動は、今後一層重要なものとなります。今後も引き続き健康づくり活動を推進されるとともに、他事業所へ波及していくことを期待します。



定期健康診断の事後措置やがん検診の受診勧奨はもちろん、従業員自身が自分の健康管理に関心を持ってもらえるよう、食やメンタルヘルスなどの情報発信のため毎月ミニ通信を発行しています。



活動発表の様子

浜田市健康福祉フェスティバルに参加しました

～平成28年10月16日（日）浜田市総合福祉センター～

当日は時折小雨の降る中、恒例となったスタンラリーを実施し、150名の方が挑戦されました。

参加者は7つのチェックポイント（健康長寿しまね推進会議構成団体のブース）をまわって試食や健康相談、体力測定などを体験され、健康づくりについて関心を持っていただく機会となりました。



さつつ健康まつりに参加しました

～平成28年11月20日（日）江津市総合市民センター～

ポスター掲示、健康づくりに関するちらしの配布に加えて「定期的に歯科健診を受けていますか?」「歯間ブラシ等を使っていますか?」のアンケートを実施し、たくさんの皆さんにご協力いただきました。



・1年に1回以上、歯科医院で定期健診を受けていますか(治療は除く)
受けている 34.5% / 受けていない 65.5%

・歯間ブラシやデンタルフロスを使っていますか
使っている 50.8% / 使っていない 49.2%

歯と口の健康 まめ知識

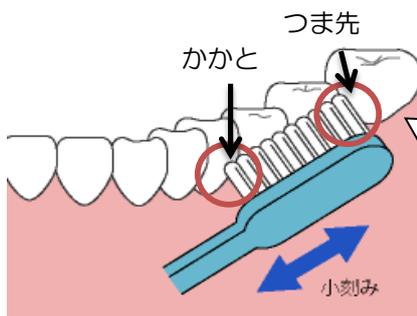
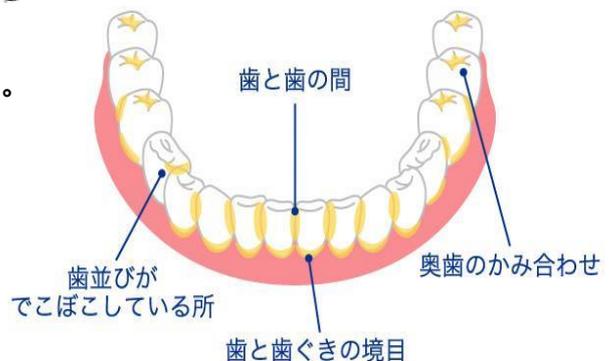


< 歯垢（プラーク）が残りやすい場所 >

むし歯や歯周病の予防には**毎日の歯みがき**が大切です。

実は、特に歯垢（プラーク）が残りやすい場所があるんです。歯垢(プラーク)が残りやすい場所に注意して、鏡を見ながら歯みがきを試してみましょう。

自分のお口に合った歯みがきの方法は、**かかりつけの歯医者さんで指導してもらいましょう!**



★ 歯みがきワンポイント ★

- ・歯ブラシの毛先を歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目にあてて、歯ブラシを小刻みに動かしてみましょう。
- ・歯ブラシは、ブラシの“つま先”や“かかと”を使い分けて磨いてみましょう。
- ・歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)も使ってみましょう。