

健康づくり活動表彰【圏域表彰】受賞グループを紹介しす（順不同）

圏域会長賞（活動10年以上）	【松江市】 本庄地区健康まつえ21推進隊 健康まつえ21川津推進隊 健康まつえ21美保関推進隊 朝日地区健康まつえ21推進隊 城西地区健康まつえ21推進隊 城東地区健康まつえ21推進隊 古江地区健康まつえ21推進隊 健康まつえ21鹿島地区推進隊	大庭地区健康まつえ21推進隊 八雲地区健康まつえ21推進隊 健康本部21推進隊 健康まつえ21しんじ推進隊 まめな会 (島根) 海鳥友愛クラブ (島根) 岩木西しあわせ会 (島根) 野波あいあいクラブ (本庄) 野原なごやか寄り合い会	(朝日) 睦会 (生馬) 生馬が丘ふれあいサロン (法吉) 法吉なごやかよりあい会 (法吉) 久米なごやか会 (法吉) 春日二区なごやか寄り合い会 (法吉) 黒田西原なごやか会 (法吉) 春日一區なごやか縁会 (法吉) 春日三区なごやか寄り合い会 (宍道) エブロン会	【安来市】 いきいき井尻健康会
継続賞（活動5年以上）	【松江市】 (本庄) 子どもとふれあう会 (持田) 持田鶴友会 (八束) 花の鳥渡江元気塾 (美保関) みほのせき花咲きの会 (雑賀) むいまあまのたけのこクラブ	(城東) 城東寿会 (生馬) 生馬地区寿会 (古江) 古江生きがいクラブ (法吉) 法吉地区生きがい事業運営委員会 (古志原) 一組なごやか会 (古志原) ふれあい野菜作りの会	(大庭) サロンすまいる (津田) 津田踊って歌って楽しいかい (八雲) おせっかい隊 (宍道) 宍道花街道グループ (宍道) ぶらっとサロンボランティア (玉湯) ふじななんでもこいの会	
奨励賞（活動3年以上）	【松江市】 (八束) おきカフェボランティア	(古志原) なごみ会		

まめな情報協力店

まめな通信は、みなさんに身近な健康づくりの情報をお届けするものです。「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

(松江市の情報協力店)	トークレスト 遊具倶楽部	しまね屋	アラスカ
(合資) 一文字家	たまき松江店	いろいろ茶屋	クロード松江本店
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	カフェ ヴィア ポンテンビ	PANTOGRAPH	中国山地蕎麦工房 ふなつ
県庁食堂スワン&売店ふまい	大戸屋ごはん処 イオン松江店	上田そば店	いづも屋
和風レストラン ぼん	清松庵たちばな	爽健美食ここな	味処 もと家
浪花寿司	神代そば	パンシェール	萬隆
海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	和寿司	カフェ オリーブ	割烹・仕出し料理小林
旬菜	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子	カフェ・ウィーン	喫茶 いこい
ベーカリー&カフェ パサージュ	自家焙煎珈琲 CaféKubel (カフェクベル)	ナクリア	(有) 御華門
そば・甘味 ちどり茶屋	麦苗たまき	アイン薬局 松江西川津店	ワタナベ歯科医院
多田歯科医院	調剤ナガトミ	医療法人皮膚科 鈴木クリニック	川谷薬局
森本産婦人科医院	松江調剤薬局	シヤクドー上乃木店	さつき整骨院
ぼよぼよクリニック	片岡歯科医院	吉川歯科クリニック	高木歯科医院
ハーブ薬局 本庄店	あま歯科クリニック	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	西茶町ちどり薬局
医療法人奥村医院	かおり整体	野津医院	中村内科循環器クリニック
岡本整形	アイン薬局 松江学園店	とまと薬局	アイン薬局 松江黒田店
アイン薬局 松江春日店	J Aグリーンかわつ店	J Aグリーンふるえ店	J Aグリーンつた店
ヘアカットブリュー	つちえ美容室	美容室はいからさん	(株) ワコムアイティ
マルマン (株) 本部	みしまや本部	テルサ (株式会社さんびる)	樋野電機工業有限公司
有限会社 くりっく	公益社団法人松江法人会	(有) 宝箱	ふくしま (株) スーパーチェーン本社
Yショップ田和山店	フタバヤ洋品店	ワダ卓球専門店	雑貨屋いとし屋ついでん
株式会社桑原塗装店	コナミスポーツクラブ松江	カープス松江津田店	カープス松江島大前
松江総合運動公園 指定管理者株式会社Mしまね	尾原スポーツ	スポーツクラブBIG-S	ホットランドやくも
松江今井書店学園通り店	今井書店グループセンター店	ドコモショップ松江学園通り店	ドラッグストアウエルネス橋南店
熊野館	(有) グランドホテル水天閣	株式会社玉造温泉ゆうゆ	
(安来市の情報協力店)	そば処 まつうら	CAFÉ ROSSO	舶来屋
ゆう心	御食事処 藤芳	ワークセンターやすぎカフェグリルどじょっこ	社会医療法人 昌林会
長谷川歯科診療所	たんぼぼ歯科	島田歯科クリニック	医療法人吉田歯科クリニック
高橋歯科医院	ベル歯科医院	吉田歯科医院	まつもとスポーツショップ
紅葉館	松琴館	竹葉	夢ランド しらさぎ
スイミングスクール安来	わたなべ牧場	日立メタルプレジジョン	日立金属安来工場 健康管理室
湯田山荘	ふれあいプラザ		

まめな通信★読者アンケート

ハガキに次の①～④をご記入の上、応募ください。応募者の中から抽選で「まめなくんグッズ」をプレゼントします。

- ① まめな通信をどこで入手されましたか？
- ② あなたが興味を持たれた記事は？
- ③ 読んだ感想は？
- ④ コロナ禍における外出自粛等「新しい生活様式」においてあなたがストレスを溜めないために「日ごろ気をつけていること」を聞かせてね！



おもて面	うら面
〒690-0011 松江市東津田町 1741-3 松江保健所内 「松江圏域健康長寿 しまね推進会議」 行	アンケートのお答え ① ② ③ ④ お名前 おところ

応募締切 / 令和3年6月末日

※ただし、1人につき一回答をお願いします。

編集後記

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、「元気で長生き」の生活の実現に向け、～フレイル予防に取り組もう、知識を広めよう～をテーマに取り組んでいます。コロナ禍で不活発になりがちな今、フレイル予防として実践につながるポイントを紹介しましたので、まめな通信★読者アンケートで皆様からご感想を伺えることを楽しみにしています。(事務局・まめなサポーター一同)

まめな通信

令和3年
春号
SPRING



編集・発行

松江圏域健康長寿しまね推進会議と「まめなサポーター」事務局：松江市・島根県共同設置松江保健所 健康増進課
〒690-0011 松江市東津田町 1741-3 (いきいきプラザ島根3階)
TEL.0852-23-1314 FAX.0852-21-2770

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは… ～まめで長生きいいあんどい～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざまな健康づくり活動を行っています。この「まめな通信」は圏域住民のみなさん（まめなサポーター）と一緒に作りました。

今号の内容

- ☆1P かんたんレシピ紹介
健康づくり活動表彰
- ☆2P～3P 特集：コロナ禍でのフレイル予防
- ☆4P 健康づくり活動表彰受賞グループ一覧
まめな情報協力店一覧
まめな通信★読者アンケート



まめな通信は松江保健所ホームページからもご覧いただけます。

かんたん レシピ紹介

しらすと枝豆の 炊き込みごはん

＜食生活改善推進協議会東出雲支部レシピ＞



食生活改善推進協議会東出雲支部は健康長寿しまね推進会議の構成団体として、食を通じた健康づくりをすすめる団体です。

材料2人前

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| 米……………1合 | だし汁……………180cc |
| しらす……………20g | 酒……………大さじ1 |
| 枝豆……………80g | |
| 玉ねぎ……………1/4個 | 1人前 エネルギー
371kcal 塩分0.7g |

作り方

- ① 米は研いでAに浸けておく
- ② 枝豆は沸騰した湯で1分茹で、さやから実を取り出しておく
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする
- ④ ①に玉ねぎ、しらす、枝豆のをせて炊く

ワンポイント

えだまめはさや付きなら約160g用意してください。玉ねぎの甘味としらすの塩味で美味しく食べられます。



健康づくり活動表彰

受賞されたグループの皆さん、おめでとうございます！！

松江圏域 健康長寿しまね推進会議表彰

島根県では、地域や職場で生涯を通じた健康づくりを推進することを目的に、「健康づくり活動表彰」を行っています。

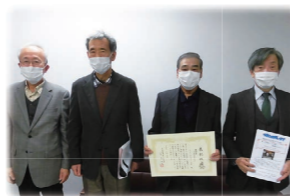


松江市からは45グループ（圏域会長賞26、継続賞17、奨励賞2）安来市からは圏域会長賞1グループ、職域からは圏域会長賞2事業所が受賞されました。受賞された団体は4ページで紹介しします。

～表彰状授与の様子～ 各グループの活動の場等でお渡ししました。授与の様子を一部ご紹介します！

松江市

【ふじななんでもこいの会】



【おせっかい隊】



職域

【まるな建設 株式会社】



【株式会社 長岡塗装店】



【法吉地区いきがい事業運営委員会】
【久米なごやか会】
【法吉なごやかよりあい会】
【黒田西原なごやか会】

※右から順に

安来市

【いきいき井尻健康会】



各団体の取り組みや表彰事業についてはこちらをチェック！



特集：コロナ禍でのフレイル予防に取り組もう！

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、『健康寿命をのばそう～フレイル予防に取り組もう、知識を広めよう～』を今年度のテーマに掲げ取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症の関係で、外出を控えている方もいると思います。外出を控えることで生活が不活発になり心身の活力が低下すると、フレイルになる可能性が高まります。心の健康、栄養（食と歯）運動の3つの視点からフレイル予防のポイントをご紹介します。また、松江市や安来市での健康づくりの取り組みもご紹介します。

フレイルとは・・・
日本語に訳すと「虚弱」「老衰」などを意味し、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態をいいますが、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。



心の健康

心のフレイル予防

新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式によって環境が変化しています。自分の心や身体の状態はどうですか？まずは自分の状態がいつもと違ってないか振り返ってみましょう！

- 気持ちが落ち込む
- イライラしやすい
- 集中力がない
- 何をしても楽しめない
- 人付き合いをさける
- よく眠れない
- 食欲がない
- なんとなく疲れてる

左記のような項目に思い当たることがあれば、心のフレイルを引き起こすリスクが高まっています！自分で取り組める心のフレイル予防に取り組んでみましょう。

〈心のフレイル予防の紹介〉

- ・規則正しい生活リズムを保つ
- ・睡眠をとり、心身の疲れを癒やす
- ・自分に合うストレス対処法、趣味を持つ
- ・軽い運動をする（ストレッチや散歩）
- ・今の気持ちを書いてみる（三行日記・ありがとう日記など）
- ・音楽を聴いたり、歌を歌う
- ・笑ってみる
- ・身近な人に相談する

自分で心のフレイル予防を行っても状態が良くならない、継続している場合は専門家への相談をお勧めします。

あなたの周りに気になる方はいませんか？気になる方がいたら「声をかける」「話を聴く」「専門機関へつなぐ」「見守り」が大切です。みんなで支え合いましょう！



栄養（食と歯）

お口のフレイル予防



Q) 乳幼児と働きざかり世代の保護者へ向けのお口の健康づくりの取組みについて教えてください。

インタビュー：まめなサポーター 酒向 武
回答者：歯科分科会委員の保育研究会（袖師保育所 所長）

- A) ・年2回、嘱託歯科医による歯科健診と歯みがき指導を行っています。
- ・歯磨きだけでなく、離乳食の時から「自分で食べる」「しっかり噛む」ことを大切にしています。年齢によっては野菜を大きめに切ったり、時には丸かじりもありますよ。
- ・参観日の後の嘱託歯科医による講話や、行事で歯のコーナーを設けると、保護者の皆さんは熱心にお話を聞かれ、親子で口を大切にすることへの関心の高さを感じます。
- ・認可保育所が加盟する保育研究会では、情報交換会を通じて上記のような各園の取組みなどを共有しています。

食のフレイルチェック

合言葉は
“**さあにぎやかに**
いただく”^{※1}
少しでも料理に含まれていればOK。
1食品群=食べポ1点と数えて1日で7点以上^{※2}を目指しましょう！



※1 東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。
※2 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン 策定委員会

運動

「しまねレクリエーションフェスティバル」で運動啓発のブース出展をしました！

新型コロナウイルス感染症の影響が懸念される中、感染対策に気をつけながら実施し、委員の方やまめなサポーターの方と力を合わせて取り組み、68名の来場者へ啓発ができました。



ボードアンケート
・3つの質問

サルコペニアチェック
・指輪っかテスト

受付

ロコモチェック
・ロコモイス（立ち上がりテスト）
・2ステップテスト
・7つのロコモチェック

家でできるストレッチ紹介

1分
ストレッチ

脇腹と背中がぐーっと伸びて気持ちいいですよ。



1. イスの背もたれを右手で持ちます
 2. 左足を前にクロスします
 3. 左腕を天井に向かって伸ばし、イス側へ傾けます
 4. 反対も同じようにします
- ※ 転ばないように気をつけてください

健康づくり活動を紹介します

いつまでも元気で生活するために、松江市・安来市において健康づくり・介護予防などの取り組みとして高齢者の方が参加する通いの場などで介護予防の体操などが行われています。



～こけないからだ体操の様子～

「こけないからだ体操」(安来市)
週1回、30分程度の簡単な体操です。地域包括支援センターの保健師・看護師などの専門職の定期的な関与による「体力測定」や「栄養」「口腔」などのプログラムも行っていきます。
問い合わせ先：安来市地域包括支援センター
TEL) 0854-32-9110
0854-32-3310

新型コロナウイルス感染症対策をとりながら実施しています。交流を図りながらの運動は介護予防・フレイル予防につながります。



「からだ元気塾」(松江市)
公民館や介護予防事業所など市内37か所で開催している送迎つきの運動教室です。対象は65歳以上で集団指導の運動教室に参加可能な方です。週1回500円、1時間程度ストレッチ・筋力アップのための体操を行っています。
問い合わせ先：松江市役所介護保険課
TEL) 0852-55-5935