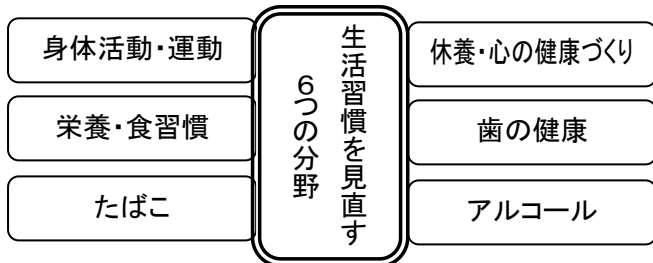


北市民健康づくり 足守会議ニュースレター

第5号 平成23年2月1日発行
発行 北市民健康づくり足守会議
連絡先 岡山市北区北保健センター
岡山市北区谷万成2丁目6-33
電話 251-6515

「健康市民おかやま21」はみんなの健康づくり計画です。

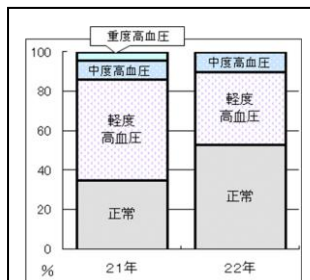
みんなで取り組みましょう！



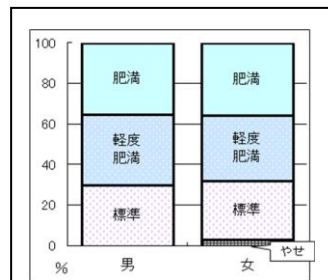
北市民健康づくり足守会議は、足守中学校区の「赤ちゃんから高齢者にいたるすべての人の健康づくり」を目指して、平成14年9月に発足しました。

参加各団体で、健康テント、フェスティバル、子どもひろば、講座、講演会、栄養教室、介護予防、ウォーク、パネルの見直しなどを行っていますが、地域の皆様にお伝えしたい内容がたくさんありますので、ニュースレターとしてお届けします。健康づくりに役立てて頂ければ幸いです。

足守洪庵さくらまつり(4月4日)に「健康チェック」と災害時のネコ袋でごはんを炊く実演をしました。

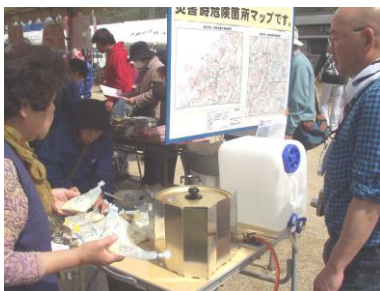


血圧測定の結果です。みなさんはいかがでしたか？



体脂肪率は軽度肥満と肥満の方が70%近くあります。

ネコ袋というのは、お米と水を入れる袋のことです。買い物袋でもできます。



お湯の中で炊いたご飯とホットケーキを試食しました。

足守地域の人口構成 * ()は65歳以上の割合

岡山市全体の人口・・・ 700,498人 (21.6%)

足守中学校区の人口・・・ 7,233人 (33.0%)

〔H22.12月末現在、岡山市統計より〕



足守地域の健康状況

H21年度の岡山市国保の特定健診では、足守地域にはこのような傾向がありました。

- ・肥満の人の割合 女性に多い
- ・運動習慣がない人 男性に多い
- ・喫煙習慣がある人 男性は低い 女性は少ない
- ・メタボリックシンドロームの割合 女性に多い
- ・血圧の高い人 男性女性ともに多い

波線は昨年も同じ傾向が見られたところです。

みなさんの身の回りではいかがでしょうか？

地域の健康づくりについて一緒に考えていきましょう

音楽で、こころの健康を！～みんなで歌おう～

12月11日、福谷コミュニティで、昨年引き続き音楽療法士の高杉緑先生を迎えて健康いきいき講座を行いました。今年は伴奏者とボイストレーナーの方も来て下さいました。

- ♪ばあちゃんお肩をたたきましょう
- ♪トーンチャイムとハンドベルを持って、「きよしこのよる」の全員合奏
- ♪太鼓、カスタネット、鈴などで、ちびまるこちゃんの曲に合わせてリズム遊びなどなど

6歳から82歳まで30人が心をついに一生懸命と取り組みました。

童謡をたくさん歌い、楽しかった幼いころの自分に戻って、楽しい時間を過ごしました。



音楽に合わせて、クマとアンパンマンとネコのぬいぐるみを回し、止まった時に持っていた人が、嬉しかったことなどの質問をし合いました。みんなで盛り上がりました。

ロゴマークに込めた思い



岡山市保健所

「 Link to System and People 」

Link つながる

System しゅくみ

People ひと

地域の人々 (People) が年齢、性別、立場を超えて様々なしゅくみ (System) でつながる (Link)。

思いやり、助け合い、支え合い、絆を深め、誰もが住みやすい地域をつくり、自殺予防につながるように そんな願いをこめて作成しました。

足守会議の思い

町内会

地域の皆さん食・運動・健康(心の健康を含む)など幅広く関心を持って下さい

愛育委員

楽しく歩いて健康づくりをしよう！
健診を受けましょう。

栄養委員

食生活は健康に過ごすための基本です。地産地消・食育を通してより健康的な生活を。

児童館

いつも笑顔で元気いっぱい友達できるよ遊びにきてね。

足守中学校区の一人一人に
お伝えしたいメッセージ

つながろう こころ 地域のきずな
1人で悩まないで

あなたは大切な人です
良いと思った話は、
人に伝えよう

プラザ大井

プラザ大井の講座やイベントで、楽しいひとときを一緒に過ごしましょう！

公民館

公民館で楽しく仲間づくりと健康づくりをしましょう。

地域包括

「このまちでいつまでも元気に暮らしたい」そんなあなたを応援します！

保健師

元気で自分らしく過ごすことができるよう健康について一緒に考えましょう。

編集後記

足守地域では運動習慣が少ない人が多いこと、子どもの歯の虫歯が多いことが課題になっています。今年の足守会議の活動では、これらの問題を中心に取り組みました。これからも足守地域の健康づくりを目指してみなさんと一緒に考えていきましょう！

*このニュースレターは、岡山市社会福祉協議会足守支部等の助成により発行しています。

親子料理教室と男性料理の様子 (於；足守公民館)



＜当日の献立＞
夏野菜とウインナーの
カレー
ウインナー
コロコロサラダ
ゴーヤバナナジュース

栄養士さんから、よくかんで食べることの大切さを学びました。材料を大き目に切って、料理してみようと思います。出来るだけ、子どもに包丁を持たせてあげる機会を増やしてあげようと思いました。(参加者 Y-Iさん)



初めて参加させてもらい、他の人との交流も出来て良い食生活をするための会話も進み、楽しいひとときを過ごす事ができました。新しい人にも参加してもらいたいと思いました。

みんなで楽しくストレッチ♪



9月2日(木)に、大井老人憩の家で運動指導員の片山先生に来ていただき、ストレッチ運動をしました。おやクラブの方たちも大勢参加されました。前半は大人対象のストレッチを行いました。かわいいお子さんたちは、愛育委員の有志が児童館をお借りして、託児を引き受けました。後半は親子いっしょの運動を楽しみました。

『ロコモティブシンドローム(ロコモ)』を知っていますか？

運動器の障害により要介護になる危険性の高い状態のことをいいます。

下記のチェックに一つでもあてはまれば予防に取り組みましょう。



家の中で
つまずいたり
すべったりする



横断歩道を
青信号で渡り
きれない



片脚立ちで
靴下が
はけない



2kg 程度の買い物
(1リットルの牛乳
2個程度)をして
持ち帰るのが困難である



家のやや重い仕事
(掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど)
が困難である

階段を上がる
のに手すりが必要である



15分くらい
続けて歩けない



地域包括では、各地(足守・大井・高田・福谷)で介護予防教室を開催しております。

たのしい児童館 夏のこどもまつり



そのあと、足指チェックやら、工作、ゲーム、歯のクイズなど楽しい時間を過ごしました。足指チェックでは、係りの人の「ガンバレ！ガンバレ！」の応援で、大人以上の数値を出す子も大勢いました。参加児童数は足守5地区と高松からで242人でした。

7月16日(金)に児童館夏のこどもまつりが行われました。オープニングは住宅さんのちくわ笛でした。その場で生のちくわを笛にして、親しみのある曲を聞かせて下さり、また、トークもユーモアあふれるもので、みんな引き込まれていました。



コレステロールの話 (NHK ためしてがってん! 平成23年1月19日放送分より)

コレステロールと言えば、血管にたまって動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞など命に関わる病気の原因です。実はコレステロールには悪玉と善玉があり、善玉コレステロールを増やすことで動脈硬化が改善するといわれています。善玉を増やすには「有酸素運動」が有効です。ランニング以外の運動でも大丈夫。1日に歩く歩数が多ければ多いほど善玉の値も高くなるのがわかっているのだそうです。動脈硬化予防のためにも声をかけあってみんなで一緒に歩きましょう！（詳しくはNHKのホームページをご覧ください）

健康いきいきフェスタ

栄養士の福井文枝さんに「骨粗鬆症と食事」と題して、食事の大切さをお話いただきました。骨量は30代頃をピークに徐々に減少します。それには女性ホルモンが大きく関係し、特に閉経を迎えた女性は骨粗鬆症になりやすいのです。骨の形成期である10~20代の食生活が最も重要で、高齢期の骨密度に大きく違いが出るそうです。

講演後は健康チェックや骨粗鬆症予防食の試食コーナーに分かれました。試食の中で右記のメニューが特に好評でしたので、ご紹介します。



9月6日(月) 福祉交流プラザ大井にて実施

骨粗鬆症予防食【ひじきとじゃこの混ぜずし】

《材 料》4人分

米	200g	ごま油	小2	卵	2コ
昆布	10cm角	醤油	小1	塩	少々
酢	50cc	干しひじき	12g	酒	大1
塩	小1/2	ハム	30g	砂糖	大1/2
砂糖	小2	きゅうり	1本	白ごま	小2
ちりめんじゃこ	20g	にんじん	20g		

《作り方》

- ① 米を洗い昆布を入れて炊く。④で合わせ酢を作る。
- ② フライパンにごま油の半量を熱し、ちりめんじゃこをきつね色になるまで炒めておく。
- ③ 残りのごま油を熱し、水で戻したひじきを炒め、醤油をふりかける。
- ④ ご飯が炊きあがったら熱いうちに合わせ酢を加え、切るようにして混ぜる。
- ⑤ ご飯が少し冷めたら、②③、干切りのきゅうり、にんじん、ハム、白ごまを加え混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、いり卵をかける。

● 1人分の栄養価：I補キ - 293kcal、たんぱく質 10.3g、脂質 6.6g、加鈣 108mg、鉄 2.8mg、食塩 1.8g