

健康づくりを続けるコツは「仲間とともに」

健康づくりは、継続して取り組むことが大切です。しかし、一人で続けることに難しさを感じている方も多いかもれません。

そこで、市では地域で声をかけ合い、励まし合って健康づくりができるよう、その知識や取組を普及する人材を育成しています。

2つの講座を紹介します。あなたの健康づくりのきっかけにしてみましよう。

健康なまちづくりへ

お手伝いください「健康づくりのおすそ分け」

食生活改善推進員

食べることは、一生続くこと

うちのこうこ
内野恒子さん(太田ヶ谷・89歳)

私が食生活改善推進員として活動を始めたのは、今から45年ほど前のことです。そこから今までに培ってきた食に関する知識や知恵、仲間たちが今の私の元気の源となっています。学んだことを家族や孫と実践することはもちろん、事あるごとに仲間へも伝えていきます。

私たち推進員が、食の学びを地域に伝え、みんなが健康で長生きできれば、幸せな世界がグッと広がりますね。



食生活改善推進員とは

市が地域への食育の普及を目的に養成するボランティアで、修了者は食育の担い手として個人や団体などで活躍中です。

また、食生活改善推進員(以下「推進員」)が集まり、昭和50年に設立された団体が食生活改善推進員協議会(以下「協議会」)です。市民の食育の推進と健康増進に寄与することを目的に、現在62人の会員が活動しています。

どんな活動をしていますか？

協議会では、講座や料理教室などを通じ、子どもへは「食べる楽しさ」を、大人へは「生活習慣病や介護予防の食生活」など、世代に応じた食育を地域へ普及する活動を行っています。また「地産地消」や「食品ロス」などを学ぶ研修会や視察なども行っています。

食生活改善推進員養成講座

対象 市内在住の成人で、推進員として活動したい方

定員 12人(申込順)

参加費 無料(ただし、料理教室などの食材料費は自己負担)

■食生活改善推進員養成講座日程(詳細はお申し込み後あらためてお知らせします。)

	講座内容	日 程	会 場
1	国や市の健康づくりと食育について	8月20日(火)10時～12時	市役所5階会議室
2	食生活改善推進員の活動：①か②のどちらかを選択 ①米粉料理(食材料費500円) ②シニアカフェ(食材料費100円)	①9月26日(木)10時～13時	保健センター
		②11月15日(金)午後	西市民センター 東市民センター 大橋市民センター
3	食事バランス(講師：女子栄養大学教授)	10月31日(木)午前	市役所1階会議室
4	フレイル予防講演会(講師：大学教授)	12月(日付未定)	女性センター
5	地域での食育(講師：女子栄養大学教授)	2月(日付未定)	市役所5階会議室

その他 4回以上の出席者には修了証を交付。修了者は推進員として活動できるほか、協議会にも加入できます。

申込み 8月1日(木)から健康増進課へ

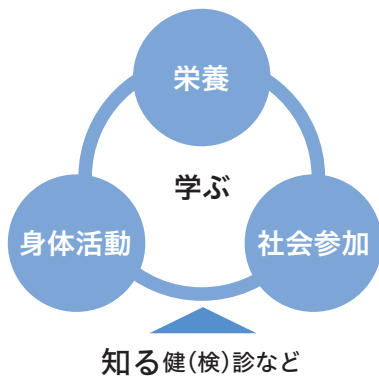
健康長寿の秘訣は

「社会参加」にあり

最新の研究によれば、健康には「栄養・身体活動・社会参加」の3つが大切だといわれています。

なかでもボランティアなどの社会参加は「仲間や友人とのつながり」や「外出の機会」が増え、認知症などの介護リスクが低下するなど、健康づくりにはとても効果的です。

市などが養成・支援するボランティアへの参加は、人の役に立つだけでなく、仲間づくり、健康づくりにもつながる一石三鳥の健康法です。



鶴ヶ島市健康づくりイメージ図

元気なまちづくりリーダー



学びをいかして、仲間とともにいきいきライフ！

末成隆子さん(五味ヶ谷・74歳)

健康づくりのため、仲間と集い、毎朝ラジオ体操をしています。体操後にはみんなでウォーキングし、途中で市民センターで健康チェックとコバトン健康マイレージ(歩数計を使った県の健康増進事業)の歩数送信、そして血管若返り体操をします。講座に参加し、講義や実技指導を受けたことで、より効果的に健康づくりに取り組めるようになりました。“学んだことを仲間に伝え、元気の輪が広がる”、とてもうれしいことです！

元気なまちづくりリーダーとは

ウォーキングを中心とした健康づくりの普及を目的に、市が養成するボランティアです。普段の地域活動の中に、ウォーキングなど健康づくりの「エッセンス」を取り入れて活動しています。現在、32人がサロンやサークル、ラジオ体操会などで活躍中です。



緑のラバーバンドが目印

元気なまちづくりリーダー養成講座

講座では、健康づくりのリーダーとして活動できるよう、ウォーキングを始め、血管若返り体操や健康遊具の使い方などを体験学習します。

対象 市内在住の成人で地域活動などに取り組んでいる方、またはこれから取り組みたい方

講師 金子嘉徳さん(女子栄養大学)

■元気なまちづくりリーダー養成講座日程

	日 程	会 場	内 容
1	10月 4日(金)	市役所5階会議室	①正しいウォーキング
2	10月18日(金)	富士見市民センター	②健康コーナー(血圧計、体組成計)の使い方
3	11月 8日(金)	女子栄養大学	③血管若返り体操
4	11月14日(木)	女子栄養大学	④健康遊具の使い方
5	11月28日(木)	女子栄養大学	⑤フレイル予防の基礎知識 など
6	12月 7日(土)	女子栄養大学	スポーツ教室体験とランチ会

時間はいずれも13時30分～15時30分(ただし12月7日のみ10時30分～14時30分)

実践運動方法学研究室教授)・大竹 佑佳さん(同非常勤講師)

定員 20人(申込順)

参加費 無料(12月7日のランチ会のみ昼食代600円程度自己負担)

その他 4回以上の出席者には修了証を交付

申込み 8月5日(月)から健康増進課へ



日本人が歯を失う原因のほとんどが、歯周病とむし歯です。年代別では30歳代まではむし歯、40歳代以降は歯周病によって歯を失う割合が高くなっています。最近では生活習慣病として位置づけられ、食習慣や歯みがき習慣の乱れ、喫煙習慣がリスクを高めることが分かっています。日頃のセルフケアと定期的な歯科健診、専門家によるケアで口の健康を維持して、生涯自分の歯でおいしく食べられる豊かな生活を目指しましょう。

問合先 保健センター ☎271・2745

今日からはじめる健口習慣

◎セルフケア

①毎日しっかり歯みがきをしましょう

歯ブラシだけでなくデンタルフロスと歯間ブラシを一緒に使い、歯と歯の間もきれいにしましょう。

②毎日、自分の口の中の様子をチェックしましょう

歯みがき後に磨き残しがないか、歯ぐきが赤く腫れていないか、鏡でチェックする習慣をつけましょう。

③バランスよく規則正しい食事を心がけましょう

間食や糖分を含んだ飲み物をだらだら摂ることは歯垢(プラーク)を作りやすくします。

④禁煙しましょう

喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。

◎プロケア

かかりつけ歯科医で定期的な健診を受けましょう。口腔の健康状態のチェック、歯みがきでは取り除けない歯垢や歯石除去などの専門的なケア、セルフケアのアドバイスを受けることができます。



市の歯周病検診は30～75歳が対象です。
詳細は市HPへ

市HPIはこちら



ますのみつひこ
増野光彦さん
(増野歯科医院院長)

最近、芸能人が舌がんになり、テレビなどで大きく取り上げられました。その後、口内炎や、口の中の荒れなどが気になり、歯科医院を受診される方が増えています。

毎年6月に実施する「歯と口の健康フェア」で「成人歯科健診・口腔がん検診」を行っていますが、地域の皆さんの口の中の健康に対する関心が高いのがよく分かります。今回の講演では、さらに一歩進んで、歯や口の中の健康が全身の健康と密接な関係があることをご説明したいと思います。誰でもすぐに始められる健康法です。多くの方のご参加をお待ちしています。

健康講座『歯と健康』

「あなたのお口は大丈夫？～からだの健康はお口から～」

日 8月29日(木)10時～11時30分

場 市役所5階

講 ますのみつひこ
増野光彦さん(増野歯科医院院長)

定 50人(申込順)

申 問 保健センター☎271・2745

水分補給だけではない。 バランスのよい食事で熱中症予防



健康応援団 175

熱中症予防にはこまめな水分補給が不可欠です。人間の体の約60%以上は水でできており、毎日1.5ℓの水を飲むことが推奨されています。しかし、ただ水分補給をしているだけでは不十分です。暑い日が続くと、「動きたくない」「睡眠不足」「だるい」「食欲不振」となり、そこから食事量の減少、栄養の偏り、水分不足などの悪循環に陥ることもあります。日頃から体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

トマトやなす、きゅうりなどの夏野菜は、彩りが豊かなうえに水分やビタミンも多く含まれ、食欲増進や熱中症予防にも一役買います。またそうめんにはつけ合わせに、蒸し鶏、みょうが、わかめなどを添えて食感を楽しみましょう。

ところで、飲む点滴と言われる「甘酒」。俳句の季語は夏とご存じでしたか？古くから夏の滋養強壮として、老若男女を問わず飲まれていました。先人達の知恵に習い、日々の生活に取り入れてみては、いかがでしょうか。水分補給だけでなく、1日3食バランスのよい食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村真紀

歯科在宅医療訪問診療相談 拠点開設

内科などの身体の病気の場合、通院が難しくなると訪問診療があることは知られていますが、歯科分野でも訪問診療があるをご存知ですか？

坂戸鶴ヶ島歯科医師会では、在宅訪問歯科診療を行っており、「入れ歯が合わない」「歯が痛い」などの症状も自宅で治療ができる場合があります。在宅あるいは介護施設内で訪問歯科診療を希望される方は、ご相談ください。

問 坂戸・鶴ヶ島地区在宅歯科医療支援窓口(9時～16時(月～金曜日)) ☎090・3096・8020 ☎270・4383