

新型コロナウイルス等の  
感染症に負けない!

# 本日の8ミッション

## 在宅時の健康生活応援チェック表

### 1 ひざのばし

上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。  
太ももの前面の筋肉を意識して



10回～  
20回ずつ

### 2 しっかり水分補給

1日あたり、お茶や水などの水分をコップ8～10杯分飲む



### 3 あーん一体操

ゆっくり大きく口を開け「あー」と言う。しっかり口を閉じ口の両端に力を入れて舌を上あごに押し付けて奥歯を噛み「んー」と言う。食事の前にやってみよう



10回～  
20回ずつ

### 4 日付の確認

今日の日付と天気を確認し声に出して読み上げる



今日は、  
○年○月○日○曜日  
今日の天気は晴れ!

### 5 交流

離れて暮らす家族や友人に電話・メールなどをする



### 6 健康管理

持病のある方は医師の指示通り治療を続ける



### 7 背伸び

両手を組んで背伸びをし10数える。そのまま右に体を倒して10数える。反対側も同様に。肋骨の間など脇腹の筋肉を伸ばす



まうえ  
左右  
10秒ずつ

### 8 たんぱく質

1日あたり肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をそれぞれ片方の手のひらに乗る程度の量を目安に食べる



※各項目の内容について医師の指示がある方はそちらに従ってください。

出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

## 「健康長寿さ・か・え 応援ノート」ができました♪

健康長寿のために大切な3つの視点「運動・栄養・社会参加」に取り組むために、気軽にできる健康チェックや、取組のポイントを記載したノートを作成しました。

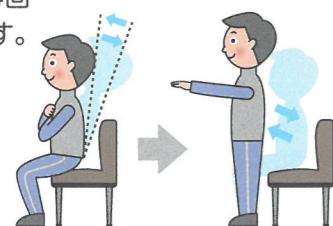
今後、地域ケアプラザで開催の講座や保健活動推進員等を通じて、広めていきます。



## 3つの視点を習慣に

### 運動 自宅でできるトレーニング

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手をのばしたままゆっくり椅子に座る。これを4回繰り返す。



### 栄養

### いろいろ食べてしっかり栄養をとろう!

- 毎日3回、規則正しく食べる。
- いろいろな種類の食品を食べる。
- できるだけ食品購入、調理をする。

(10食品群)



### 社会参加

### 気をつければみんなと会える!

- 1日1回以上、外出しよう。
- 週1回以上、友人・知人などと交流しよう。(電話・メールもOK)
- 月1回以上、楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう。



●「すきっぷ」は横浜市ホームページでもご覧いただけます。栄区保健活動推進員 検索  
また、地区センター、地域ケアプラザ、栄図書館、栄スポーツセンター等でも配布しています。

すきっぷ編集委員(50音順)

〈編集委員長〉丸山博之 森ひさ子  
〈編集委員〉中川敦子 長嶋孝尚 深井陽子 藤江節子 増田美恵子 松田正子 渡辺八重子

＼元気を引き出す情報満載!／

# 第35号 栄区保健活動推進員だより

## すきっぷ

発行:栄区保健活動推進員会 事務局:栄区福祉保健課  
電話:894-6964 FAX:895-1759

令和3年3月発行

## 今からできるフレイル予防!

### 「健康長寿さ・か・え」でいつまでも元気に!



栄区が横浜市で最も健康長寿な区であることを知っていますか?\*

令和元年に初めて実施した、栄区の高齢者等の実態を把握する調査の結果をもとに、今後の生活を見直すきっかけとなるようなポイントを紹介します!

\*栄区が健康長寿と言われる理由…

栄区は、高齢化率が31.0%(令和2年3月末時点)と横浜市内で最も高い一方で、要介護認定率は16.3%(令和2年3月末時点)と横浜市内で最も低く、元気な高齢者が活躍していると言えます。

### “フレイル”ってなに?

からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態

- 転びやすくなった
- 食欲がなくなる
- 外出がおっくうになる

歳を重ねると…体力・気力に余力がなくなる



要支援・要介護の危険性が高い状態  
健康寿命 健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間

フレイルを先送り(予防)することが、健康寿命を延ばすことにつながります

### フレイル対策のポイントは、3つの柱をそろえること

調査の結果、運動・社会参加・栄養の3つについて、複数実践するほど、フレイル該当率が低いことがわかりました。



週1回以上の運動習慣あり



月1回以上の社会参加がある



10食品群(4ページ参照)のうち、「ほぼ毎日食べる」ものがまんべんなく4品目以上

あなたは、運動・栄養・社会参加に、いくつ取り組んでいますか?



これからも長く健康でいるために、自分でもできる事はなにか、4ページを見てみよう!

## 気軽に参加を! グラウンドゴルフ /

毎月1回(回覧・掲示で案内)小菅ヶ谷公園グラウンドにて10時~12時(雨天中止)に開催しているグラウンドゴルフ。予約不要、手ぶらで誰でも気軽に参加できて大好評!楽しい雰囲気でプレー! 新型コロナ禍において、万全の対策を取り、大会を開催。当日は晴天に恵まれ、幅広い年代から多数ご参加いただき、大いに盛り上りました。



長嶋 孝尚さん



小菅ヶ谷地区



深井 陽子さん

## 「はまレクの日」開催目指して /

「はまレクの日」として、毎月第2土曜日にはまちゃん体操と簡単なゲームで楽しみながら、身体を動かす健康づくりを行なっています。今年は新型コロナウイルスの影響で「はまレクの日」開催ができないため、保健活動推進員が専門講師の講義を聞く研修会を行い、開催に向けた準備を進めています。開催については、自治会町内会の掲示板などでお知らせします。



笠間地区



森 ひさ子さん

毎年、メインの自主事業として料理講習会を行っています。講師の先生をお迎えし、「健康寿命を伸ばすには栄養も大切!」をテーマに賑やかに楽しんでいます。野七里ケアプラザで開催しています。



上郷東地区

## 体力! 健康維持! /

ウォーキングに力を入れてきた豊田地区。コロナ禍ではありますが、毎月1回、9時30分から12時頃、近隣をみんなでウォーキングしています。近場のコースでも、意外な発見や新しい発見があって楽しいですよ!都合の良い時にいつでも参加してください。申込、会費は不要です。情報は自治会町内会の掲示板でご確認ください。



豊田地区



松田 正子さん

## 保活 編集委員が紹介する わが地区の 保健活動推進員一押し

## 活動情報!



渡辺 八重子さん

## 自粛の中での健康づくり /

写真の左側の資料は、2年前に全戸配布した約100の健康サークルの紹介です。今年はその活動も、外出の自粛も続き、皆さんの体力低下が危惧されます。そこで、「自宅でも出来る体操」として、横浜市の「ハマトレ体操」をA3版に編集し、連合町内会との連携で全戸配布しました。



本郷中央地区

## ミニ健康チェック、 歯と口の健康講座も開催! /

目標は、保健活動推進員自身が今よりも健康になり、周りの方々と一緒に健康になっていただくこと。「健康チェック」を行う上で、毎回の測定結果を記録し、変化を見たいという要望が寄せられ、「健康通帳」を作成しました。桂台地域ケアプラザで年3回(第3日曜)「世代間交流サロンぬくもり」や、野七里地域ケアプラザで月2回随時、「のしちり健康作り体操」を行っています。

歯科衛生士による「歯と口の健康講座」も開催。みんな仲がよく、明るく元気です!



藤江 節子さん



上郷西地区

丸山 博之さん



中川 敦子さん

## いきいき健康づくり /

中野地域ケアプラザ2Fの多目的ホールにて月1回、健康チェックを12:15~12:45、体操を13:00~14:30で開催しています。健康チェックでは、体脂肪、血管年齢などを測定し、また講師の指導のもと、ストレッチ体操や筋トレ・脳トレを行っています。毎月20~30名の参加者があり、大変好評です。詳細は回覧板をご覧ください。



本郷第三地区

## 保活 をやっててよかったです!!

会社の定年を迎える年に、連合町内会長から声を掛けられて始めた「保活」も18年目。その間、多くの健康づくり活動に参加するたびに、たくさんの方と知り合うことができ、人とのつながりは宝だなと思っています。また私自身「保健活動推進員」の活動を通して今も元気で過ごしています。ぜひ地域の皆さんにも「保活」に参加していただき、活動の楽しさを知っていただければと思っています。

最初は自治会から頼まれて、今は2期目です。保活になってから、健康への関心がずいぶん高まりました。歩数計を申込んでウォーキングポイントに参加するようになり、「けんしん」を年1回必ず受け、AEDや介護講座、歯科などの研修に参加して、健康に関する知識が増えました。今では地域での健康チェックもお手伝いして、皆さんと楽しみながら、自分のためにもなっているなあと感じています。大きめのことではなく、自分のできること、いいなと思っている健康づくりを伝えています。



斎藤 敏子さん(豊田地区)