

須坂市保健補導員会だより

発行 第28期須坂市保健補導員会
発行責任者 第28期会長 中嶋 ゆり子



諏訪湖ウォーキングロードと すわっこランドへの視察研修

28期 二睦町 弓田 恵子

6月24日、第8ブロック（井上地区）22名で諏訪に視察研修に行ってきました。諏訪湖ウォーキングロード、約3kmを歩数計をつけて歩きました。全員で軽体操をして、ウォーキングの基本を確認し、出発しました。諏訪湖の風を感じて、気持ちのよい汗をかくことができました。そして、健康運動施設「すわっこランド」に到着。チョットイケメン講師による体力測定会は、皆さんしつかり頑張りました。

た。簡単なストレッチや柔軟体操なども教えていただき、皆で少し若返りました。館内では諏訪の名産を使った昼食をいただき、温泉に入ったりして親睦を深めました。保健補導員も二年目となりました。ブロック会や研修会では健康の基礎知識を学び、毎日の生活の中に工夫しながらとり入れるよう心がけています。私の町は世帯数も少なく、高齢化が進んでいます。今年の夏は気温が高い日がつづき、

町で保健師さんによる、熱中症対策を学びました。11月にはふれあいサロンを計画しています。地域での草の根活動を大切に、元気で頑張りたいと思います。



視察研修に参加して



楽しかった松代 町並ウォーキング

28期 新田町 竹内 ちさと



第6ブロック（豊洲地区）では、視察研修として「松代町並ウォーキング」を計画しました。5月のブロック会で「健康づくりのためのウォーキング」を学習し、その実践が「松代町並ウォーキング」でした。6月20日、皆それぞれ帽子、水分補給のペットボトル、新しいシューズ等、気合が入っていました。松代の歴史、文化を地元のボラ

グ。距離にすると5km、7千歩を歩きました。心地よい疲労を感じながら昼食とブロック会となりました。



定例のブロック会ではないためか、ウォーキング中のおしゃべりや、ボランティアの方からのお話をお聞きしたことで、保健補導員一人一人のキラキラ光る目と清々しい顔がいつぱいの一日となりました。私ごとになりますが、ウォーキング歴5年になります。ほぼ毎日5kmを50分で歩いていきます。これを機に8kmに挑戦しようと思えます。

視察研修

かんてんばばガーデン で健康チェック

28期 穀町

田中洋子

あいにくの雨と風の荒れ模様にも負けず、賑やかにバスを走らせ到着すると、そこは緑の樹々と花々に囲まれ、いくつかの建物が点在する「癒しの空間」でした。

まずビデオを見て、稼働中の工場見学。試食のプリンでホッとひといき♡食物繊維豊富な寒天が健康にもたらず効能とは、「便秘改善、肥満予防、コレステロール値低下、大腸がん予防、糖尿病予防」。併設のショップには、多種多様な商品が並び、存分に買い物を楽しみました。昼食も寒天を使用したヘルシーメニュー。おいしい味付けと独特の食感が参考になりました。午後はメタボについてビデオ学習の後、運動能力測

定、身体測定。日頃、体力に少々不安がありました。結果を見ると……、なんとかしなくては！と反省。このように楽しく健康を考える機会を提供し、なお研究開発をし続けるこの会社、心から感謝します。



森の癒しを 五感で!!

28期 米子町

上原美代子

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」森林セラピー基地へ行ってきました。行く前は、森の中をハイキングする程度とと思って参加しましたが、セラピーガイドの案内で健康チェック（血圧測定、唾液によるストレスチェック）を受け、

ストレッチ体操をして森へ入りました。

10ブロック（仁礼地区）は自然環境豊富な地域なので、慣れ親しんだ植物が多かったですが、初めて名前を聞くものもあり楽しかったです。森の中を散策して、ウッドチップを歩く心地よさを感じ、森林から多く放出されているフィトンチッドを深呼吸。木に抱きついて聴診器で鼓動を聞き、大地に寝そべり全身で森の癒しを感じました。そしてもう一度健康チェックをし、佐久鯉そぼろ弁当を頂きました。

これら一連の流れから、森林を歩くことによる「森林浴」を超えて、心も身体も健康になるといった「森林セラピー」を体験できたのではないかと思います。五感（見る、聴く、嗅ぐ、触れる、味わう）を働かせることでリフレッシュができました。



美しく健康でいるための 健康教室

28期 高橋町
内藤美智子



健康面で日頃から気をつけていること、実行していること、将来どんな自分になりたいか、5ヶ月後の終了時にどうなっていたいか等を思い思いに話し合いました。皆さんとても前向きで、たくさんの意見が出ました。例えば「寝たきりになりたくないなので貯筋運動等も仲間がいたら続けられる」「減塩・骨密度等を考えた食事を心がけている」「歩く」「いつまでも健康で、美しい姿勢でいたい」等々。皆さんの目が輝いていました。

教室終了時の5ヶ月後が楽しみです。



最初に4〜5人のグループに分かれました。そして教室に参加したきっかけや

お口からアンチエイジング 南横町OB会

28期 南横町 重藤 久子



「だ液腺マッサージ」等、プロジェクトを使いわかりやすく説明をしていただきました。歯の健康は全身の健康につながっているこ

南横町では、二年に一回OB会を企画し、OBの方々をお誘いして交流をしています。今回は6月5日に公会堂にて、歯科衛生士の持田洋美先生を講師にお迎えして、「お口からアンチエイジング」と題しお話ししていただき、その後、健康相談を実施しました。講演会では「舌体操」「顔面体操」



とを学び、歯のケアの大切さがわかりました。健康相談は、私達補導員が骨密度と血管年齢の測定方法を教わり、OBの方々の測定をしました。勿論自分達も測ってみました。それぞれの結果に、喜ぶ人、悲しむ人、お茶を飲みながら話も弾んでいました。測定結果に基づき、保健師の大峽さんから今後の生活においてのアドバイスをしていただき、短い時間でしたが、私達補導員も勉強になり、有意義なOB会となりました。



ひとり暮らし高齢者との昼食会

東部地区 28期 新町 越 さと子

一人暮らし高齢者との昼食交流会が、新町公会堂で行われました。五町(春木町、中町、太子町、常盤町、新町)合同で、保健補導員は民生委員の方々のお手伝いという形で準備をし、当日を迎えました。



5月24日、東部地区の



子育て広場

高甫地区

28期 望岳台

最初の当番の時は「何をやったら良いの?」と不安でいっぱいでしたが、二回目、三回目になると少し余裕が出て、どうしたら楽しめるのかという気持ちに変わっていききました。

はじめて会った時には寝ていた子が、スタスタと歩き遊んでいる姿には、成長が見られて嬉しかったです。又、各回10組前後が参加し、親同士が仲良く話したり、子供達が伸び伸びと遊んでいる姿を見ると、子育て広場に関わることに感謝の気持ちでいっぱいです。

今、世の中は少子化で子供達への問題もいろいろと起こっているので、子育て広場から友達の輪が広がっていくことを願っています。



当日は80名程の一人暮らしの方が来てくださり、みなさんと食事をして、手遊びや童謡を歌い、あつという間に時間が過ぎてしまいました。

「ドレミDE体操」を取り入れて身体を動かしたりし

て、もつと楽しめる場にした

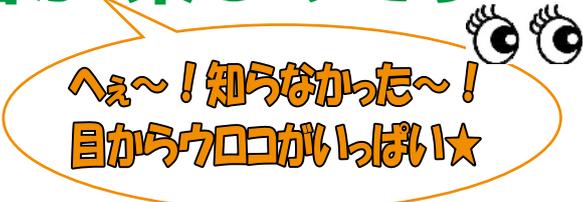
れくりエーションの内容があまりにも簡単だったので、喜んでもらえるか心配でした。しかし、この交流会を楽しみにして下さっていたようので、楽しく参加していただけました。

参加された方は「楽しかったよ」と言って笑顔で帰っていかれ、嬉しかったです。その反面、一人暮らしの方の淋しさが見え隠れした一日でもありました。



毎月の健康に関する学習が 楽しみです !!

保健補導員は、健康に関する学習を積み重ね、自分や家族の健康のために役立てています。
高血圧の学習で、須坂市の **3 人に 1 人が高血圧** であると知り、健康のために減塩活動に取り組んでいます。その取り組みを紹介します。



具たくさんで、汁は少なめ! 減塩みそ汁

家庭のみそ汁や煮物の煮汁などの塩分濃度を測定しました。
★うす味のつもりでしたが、実際に数字でみると濃度が高くてショック。水とみその量を決めて**理想の濃度 0.8%のみそ汁** を作るようになりました。



★**顆粒だしは、小さじ 1 で 1.1g の塩分** が含まれています。煮干や鰹節などの天然のだしを使うようになりました。

塩分が少なくても 美味しく食べられました!

1 食 2.5g 未満の減塩食 を調理し、実際に食べて塩分を確認しました。酢やゴマ、マスタードを使うことで、塩分が少なくても満足できました。



塩分を 1 日にどれくらい摂っているか 調べました!

尿の中の塩分濃度から、1 日の塩分を測定しました。
28 期の平均値は 11.6g 須坂市全体の平均は **11.8g**
少ない方は 5.5g、多い方では 20g 以上の方もいました。
★塩分は控えているつもりでしたが、自分の数字を見てびっくり! 家族が高血圧なので徐々に減塩をして、最初は物足りないと云われましたが、少しずつ薄味に慣れてきたようです。



確実に減塩するコツは

スプレー醤油

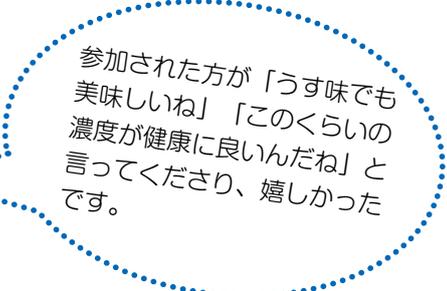
スプレーボトルに醤油を入れて、ワンプッシュで約 0.4g の塩分量、25 回プッシュすると約 1g の塩分量です。醤油さしは、つい余分に使ってしまうので、スプレーを使うのがお勧め!



学んだことを町の人にも知ってもらいたい!



各町の文化祭などで、減塩のみそ汁を食べていただきました。家からみそ汁を持ってきてもらい、塩分濃度の測定もしました。また、管理栄養士を講師に招き、減塩の講座や健康相談を開催しました。



参加された方が「うす味でも美味しいね」「このくらいの濃度が健康に良いんだね」と言ってくださり、嬉しかったです。

追悼の文章の中で、第 8 期副会長の小川みちさんは、正しくは「尾川みちさん」でした。お詫びして訂正いたします。

69 号の訂正

編集後記



今年、梅雨が早かった分だけ暑い日が続き、各地で熱中症にかかる人が続出犠牲者までも出てしまいました。大自然には人間の無力さを感じさせられます。保健補導員の任期も残すところ半年となりました。さまざまな活動の中で、健康の大切さを痛感しました。原稿をお寄せ頂きました皆様、お礼申し上げます。

発行・編集 須坂市保健補導員会
事務局 須坂市健康づくり課
☎ 026-248-0023