

須坂市保健補導員会だより

発行 第29期須坂市保健補導員会
発行責任者 第29期会長 内山 久美子

平成27年度県知事表彰受賞

27年度の保健衛生功労団体で県知事表彰を受賞しました。地域の健康づくりに貢献している活動を評価され、26年度に厚生労働省主催の「健康寿命をのばそうアワード」の最優秀賞に続いての受賞です。

29期会長 内山久美子

6月4日、保健衛生功労団体部門で県知事表彰をいただくという大変名誉な式に出席させていただくことができました。これも、保健補導員会が自分や家族、地域の皆さんの健康を願い、57年間という長きにわたり継続した活動をしてきたことが評価をされての受賞であると感じます。去年の厚



表彰式の様子



受賞者と副知事で交流会

生労働大臣賞受賞に続いて保健補導員会の代表として出席し、身にあまる幸福でした。表彰式後の懇談会では、まず県知事自らが須坂エクササイズについて話をしてくださり感激。また須坂エクササイズの紹介をした体操ユニットの面々も緊張の中で最高の笑顔で体操を披露し、会場の皆さまも、席をたち、上着を脱いで参加して下さいました。ほのぼのとした空気が流れ、安堵の気持ちと同時に誇らしい思いでした。

2年任期の保健補導員も残すところ半年となり、なぜか最初に言われた「終わる頃には、やって良かった保健補導員になるよ!!」という経験者の言葉が浮かびました。目の前のことを精一杯こなすという思いが、いつの頃からか活動の全てが自分の為になつていくことに気づきました。保健補導員として健康についての学習や実践を経験したこと、5年先、10年先を見据え、自分は何をしたのか見つける時間を頂けたのだと思えるようになっています。巡り合った素敵な仲間と、絶対に来るであろう老後を豊かに元気に過ごすために、減塩や運動など実践をしたいと思えます。



▲懇談会での須坂エクササイズの紹介

定期総会開催

29期穀町 町田 智香

第29期須坂市保健補導員会定期総会が、4月25日、須坂市保健センターにて行われました。折り返し地点となる任期の半分が経過した中での総会でした。

26年度の事業報告では、毎月のブロック会の他、研修会や町独自の取組等活動が活発に行われていたことを知りました。私自身、食事や運動等、生活習慣を見直すきっかけになったのは、保健補導員という役についたからこそです。この学んだ知識を伝えていくことが大切な役割なんだと、気持ち新たにしたい一日でした。



須坂エクササイズを広めよう!

今年度の重点目標「健康体操を覚えて広めよう」への取り組みが広がっています。健康体操は体を動かすことでの有酸素運動に加え、誰もが知っている馴染みのある歌を思い出しながら歌うという2つの動作を同時に行うこと(デュアルタスク)が、脳への刺激となり血流量が増え、認知症予防に効果があると注目されています。7種類の健康体操を「須坂エクササイズ」と命名し、市と協働で市民の皆さんに広げています。



▲みんなの花火大会のオープニングで体操

現在では体操の紹介や実演の依頼が、町内の行事や市内の施設、市外からも数多く寄せられ保健補導員が須坂エクササイズを実践する場が増えてきました。今では市民の方の認知度も少しずつ高まっています。

はじめはOBの方々の胸を借りての実演から、徐々に29期が積極的に体操を広めて行こうという気持ちへと変わっていき、今では町の区民祭や老人会等で一緒に体操をした時の、身近な方々の笑顔が大きな励みとなっています。またこの経験を通じ会員同士の交流や一体感も強まりました。体操を行ううちに体が軽くなった!膝の痛みが軽くなった!という良い効果を実感したという声も聞き、健康体操が多くの人に広がり、役にたっている喜びを強く感じていきます。



▶JA須高で体操の紹介

健康教室に参加して

29期 北相之島町 黒石直子

29期の活動スローガンの中に「健康づくりの担い手に」とあります。自分の健康については漠然とで自分の事として意識してない状況にありました。私の体型からブロック長さんが健康教室を勧めて下さったのでしよう。40人程の仲間と身体を動かす時間を共有しました。健康運動指導士さんの笑顔と飽きさせない言葉がけの指導で、エクササイズ28の基本動作を学びながら笑いの中で楽しいひとときをすごしました。筋力アップといつまでも美しく健康

でいるために!!を目的とした健康教室でしたが、家でも、ながら運動ですが生活の中に取り入れていきました。その成果で筋力がついたのでしょうか? 足の運びが軽くなり、階段の昇り降りもスムーズになりました。保健補導員の本分である健康づくりの担い手になれるよう、今回学んだことを続けていきたいと思



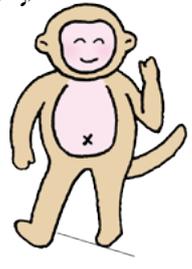
体操ユニットのメンバーを募集します

須坂エクササイズを市内外へ広める活動を体操ユニットが行っています。現役保健補導員、OBを中心に、高校生も加わり活動しています。健康体操を覚えて、自分や地域の元気づくりのために、一緒に須坂エクササイズを募集します。健康運動指導士による講習会があります。9月25日(金)までに保健センターまでお申込みください。保健センター(248-9023)

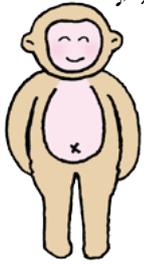
「おさるのかいざ」

尿失禁予防の体操

第一動作



①右足のかかとを右斜め前について戻す



②左足のかかとを左斜め前について戻す

♪エッサ、エッサ、エッサ♪
♪ホイッサッサ♪

須坂市の良さを体験学習!!
視察研修に参加して

蔵の町ウォーキングの
実践をして

29期 仁礼町 和平和子



第10ブロック（仁礼地区）では、ブロック学習の一環として行われている視察研修が、6月13日に実施され、24名の皆さんと楽しく参加してきました。
須坂市の良さを知らず、健康づくり・地域づくりなどの施設を視察して、今後の活動に役立てるため、須坂市蔵の町ウォーキング（町並み観光ガイド付）を計画し、その実践です。

当日は、雨の心配は無く、ガイドさんの説明を聞きながら、町なかをウォーキングで巡るのに最適な日和となりました。慣れ親しんでいる町ですが、要所を巡り、改めて歴史や由緒を興味深く学べたり、ウォーキングで少々の疲労感が、とても心地よかったです。

先を行ったり、越されたりと、幼き頃の遠足を懐かしく思い出した日でした。

宅幼老所なすな豊丘と
そば打ち体験をして

29期 北旭ヶ丘町 市川ゆう子

6月11日、宅幼老所なすな豊丘の見学と、そのさとホールでそば打ち体験をしました。
なすな豊丘は一目で「いいなあ」と思える素敵な施設でした。古民家型で田舎の家にいった様な温



そばができました。スタッフの方々のおもてなしのお料理もあり、とても美味しくいただきました。
心温まる楽しい研修会でした。

東横町老人会で
須坂エクササイズを実施

29期 東横町 丸山美恵子

補導員としての活動も2年目となり、区民の方と一緒に何か出来ないかと考え、東横町老人会「東寿会」の皆さんと須坂エクササイズを行う事にしました。
最初は、須坂ドレミD E

かい雰囲気のある所でした。とてもくつろげるお部屋で、利用者さんは思い思いの事をして過ごしていました。私も施設にお世話になるならば、ここを利用させてもらいたいと思える所でした。そば打ちは初めての経験でおっかなびっくりでしたが、とても美味しいお

息が通うので、自分の骨密度はどれ位の数値で判定が良いのかどうかを知りたい機会になった様です。

体操”から始めたのですが、なかなか手と足が思うように動かず苦戦している様でした。それでも何度か練習していく内に、音楽に合わせて体を動かせる様になり、上達の速さに驚きました。

6月には、保健師さんに来ていただいて、骨密度や血圧の測定を行いました。骨密度は、なかなか調べる事が出来ないのですが、自分の骨密度はどれ位の数値で判定が良いのかどうかを知りたい機会になった様です。

普段老人会の方と接する機会があまりないので、今回の活動は私たち保健指導員にとつて貴重な経験になりました。何より皆さんに喜んでいただけた事がとてもうれしく思いました。



ここが重要!!

第二動作



足を肩幅に開いた状態から、つま先を中心にして、かかとを開いて内股になる

おさるのかごやだ
ホイサッサ



かかとを内側でつける動作

第三動作



右足から2歩前へ出て、3歩めは両足をそろえ、手拍子をする



右足から2歩後ろへさがり、3歩めは両足をそろえ、手拍子をする

ヤットコ ドッコイ ホイサッサ
ホイ ホイ ホイ ホイサッサ

月日暮れの山道 細い道（第一動作）
小田原ちよつちんぶらさげて（第二動作）

ブロック学習

減塩の大切さを学び、高血圧を防ごう!!

減塩学習を行って

29期境沢町 水上智恵

保健補導員になって、毎月のブロック会や行事、そして研修会等で色々な事を学び、勉強させてもらっています。その中で一番大事なものは「食事」であり、家族の食事を任されている主婦としては責任重大です。食べる事は大好きですが、作るのは面倒臭がりな私にとって、魅力的な「減塩でおいしい料理」を教えて頂



▲1食あたり、食塩2.3gの減塩食を調理実習

きました。主菜の「魚(あじ)のトマトカレー風味」は、にん

にくとパンチの効いたカレー味で魚に限らず鶏肉等、素材を代えて家でも作れそ

うです。副菜も、ゴマやりの風味が香ばしくて、幼児からお年寄りまで好まれるような味付でした。

嫌われがちの塩ですが、体内の水分量を調節し、神経の伝達や筋肉を動かす助けをしてくれる大切な役割があるとなりました。高血圧の予防、血管を守るため、今後の食事に香辛料や香りを取り入れながら減塩に心掛け、家族の健康を守らなければいけないと痛感しました。

第38回カタタカタまつりに参加しました



編集後記

暑かった夏も終わりでしようか。夜空に秋の気配が感じられる頃となりました。

みそ汁の塩分を測りました

★測定をしての感想

普段のみそ汁の塩分量について改めて振り返りきっかけになりました。0.8%~1.0%の標準範囲でしたが、みそ汁を1日に何回か飲むので、飲む量によっても塩分を摂りすぎることを知りました。



具たくさんみそ汁

1人分 塩分1.2g

材料(2人分)

野菜 きゃべつ、にんじん、しめじ等 あわせて200g

煮干し 2本、水 300cc、みそ 大さじ1

<作り方>

- ①煮干しは頭と内臓を取り水に置いておく
②野菜は切っておく
③なべに野菜を入れて煮る
④野菜がやわらかくなったら、みそを量って加える



具たくさんにすると汁の量が減り、減塩に! 野菜の甘みでおいしく!

意外に多い? 調味量の塩分量

Table with 3 columns: 調味料, 小さじ1, 大さじ1. Rows include 食塩, 濃口しょうゆ, みそ(信州みそ), ポン酢, and 和風だしの素(顆粒).

1日の食塩摂取量の目標値

男性 8.0g・女性 7.0g未滿

(※日本人の食事摂取基準 2015より)



シオシオクイズ! ○と×で答えてみよう!

- ①焼きちくわ(大) 1本と梅干し(中) 1個とでは梅干しの方が塩分が多く含まれる
②インスタント麺の麺のみには塩分は含まれない
答え
①× 両方塩分は2.1gです
②× 麺だけでも1.8g~2.5gの塩分が含まれます

ここに、保健補導員会だより第74号をお届けします。保健補導員の任期も残すところ半年となりました。須坂エクササイズ、学習内容等、皆様に楽しく読んで頂き、健康づくりのお役に立てれば幸いです。原稿をお寄せ頂きました皆様、感謝申し上げます。

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