

須坂市保健補導員会だより

発行 第31期須坂市保健補導員会

初代〜31期保健補導員のつどいを開催しました

中島町 長岡 浩子

平成30年11月13日にメセナホールにて、初代から31期須坂市保健補導員のつどいが開催されました。

ホワイエでは、骨密度測定や体組成測定が行われ、自分の健康状態を知る良い機会となりました。

開会式後はOBの方々の発表があり、先ず最初は26期の仁礼地区の子育て広場の活動紹介でした。児童セ

ンターがない自分たちの地区でも子育て中のお母さんに自分たちができることはないか考え、子育て広場を立ち上げ、10年間継続してこられました。お母さん方から感謝の言葉をもらう中

OB活動紹介

▼仁礼地区
子育て広場
(26期)



▲自主グループ
健康フラ
(30期)



で、今後も継続していくために31期へ引き継いだ思いをお話されました。

次は30期の自主グループの健康フラの発表でした。楽しい腹話術による紹介から始まり、ステージいっぱいにお揃いのTシャツと色とりどりの華やかな手作りスカートで、しなやかで優雅に踊っている姿に魅了されました。

そして皆さんが心待ちにしていた信州大学医学部附属病院整形外科の中村先生の講演会は、とても興味深い話でした。筋肉と骨のどちらも大事で、健康な足腰でいる為に「ゆるスクワット」と「かかと落とし」を実践し、さらにカルシウム吸収を促すビタミンD摂取が重要との事でした。また、販売本も大好評でした。

最後に、ご協力いただいたOBの方々のお力添えに感謝いたします。

長野支部 須高分会交流会

こころもカラダも健康に
～誰でもできるやさしいヨガ～

八幡町 江口 寛子



8月31日に須高分会交流会「こころもカラダも健康に誰でもできるやさしいヨガ」に参加しました。市民体育館に大勢集まり、いよいよスタート。開脚前屈、背中反らしなど普段やらない運動で、体の硬い事、運動不足を痛感しました。筋肉をほぐすことによって、全



身がゆるみ血行が良くなり、血圧が安定したり、自律神経を整えたり、冷え・貧血の改善にも効果があるようです。

跡部先生の言葉に「ヨガの動きはゆっくりですが体の変化はあります。わずかな時間でもやった爽快感は他では得難いものがあります。」とありました。私はどこまでできるかわかりませんが三日坊主にならないようにしたいと思います。

その後3市町村との昼食交流会では地区に密着した活動が話され、それぞれが協力し合い保健補導員活動を遂行している事がわかり、力をもらうとともに良い刺激となりました。



寝たきりの原因の大腿骨・背骨の骨折を防ぐために

筋肉と骨 どっちも大事

信州大学医学部附属病院
整形外科

中村幸男先生 オススメの体操



腰や膝が痛い人は
椅子に座って、足を上下
左右に振動させる(貧乏ゆすり)
股関節ぶらぶら体操を1日
3～5分行うと良い
そうです。



テニスやマラソン等骨に負荷をかける運動を行っている方は、継続して行っていきましょう。日頃運動習慣がない方は「かかと落とし」を行って骨粗しょう症を予防しましょう。

②後ろ重心気味になり
かかとから落ちる



Point

- ひざを少し曲げて、股関節に衝撃が伝わるのを感じる

①両足を肩幅よりやや広めに開き
かかとを上げる



Point

- 椅子などにつかまりながら実施しても良い
- かかとを上げる高さはお好みで

骨を強化する
「かかと落とし」

1日
30回
×
3セット

②息を吐きながらゆっくり腰を落とし
息を吸いながらゆっくり戻る



Point

- ひざを90度以上曲げない
- ひざがつま先よりも前に出ないように、おしりを後ろに引く

①椅子の背をつかみ
両足を肩幅よりやや広めに開く



Point

- つま先はやや外側に向け、ひざはつま先と同じ方向に向ける

下半身の筋肉を強化する
「ゆるスクワット」

1日
10回

「おへそひっこみ体操」

腰椎の骨量がアップする

1日

30秒
5～10回

①背筋をのばして椅子に座る



Point

- 背中をつけずに浅く座る
- ひざは軽く開く

②呼吸を止めないようにして、おへそをぐーっとひっこめる



おへそをひっこめて
30秒キープ!

Point

- わき腹を意識して
- おへそはおもいきりひっこめる

ダブルチーズマフィン



【材料(直径6cmマフィン型6個分)】

クリームチーズ …… 50g
粉チーズ …… 40g
ホットケーキミックス …… 150g
牛乳 …… 150ml
トッピング用粉チーズ …… 大さじ1

【作り方】

- ①クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ボウルに①を入れクリーム状になるまで練り、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ③②に粉チーズ、ホットケーキミックスを入れさっくりと合わせる。
- ④型に入れ、トッピング用粉チーズをふり、600Wで約4分の電子レンジにかける。

(1個分栄養成分)

エネルギー183kcal たんぱく質7.8g
脂質7.7g カルシウム188mg 塩分0.7g



管理栄養士おすすめ
メニューです!

焼き春巻き



【材料(4人分)】

サバの味噌煮缶 …… 1缶
玉ねぎ …… 1個
ピーマン …… 1個
きくらげ(乾) …… 3g
スライスチーズ …… 4枚
春巻きの皮 …… 8枚
油 …… 大さじ4

【作り方】

- ①サバの味噌煮缶は汁気を切り、ほぐしておく。玉ねぎは薄切りに、ピーマンはへたと種を取り除き千切りにする。きくらげは水で戻し千切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、よく混ぜ合わせ8等分にする。
- ③春巻きの皮に1/2にしたスライスチーズと②をのせ巻く。巻き終わりは水をぬりとめる。
- ④油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。

(1人分栄養成分)

エネルギー167kcal たんぱく質7.5g
脂質10.7g カルシウム154mg 塩分0.6g

骨を丈夫にするにはカルシウムの摂取はもちろんのこと、ビタミンDとビタミンKを同時に摂取することでカルシウムを吸収しやすくなります。また、骨の質を高めるには食生活も大切です。

骨を丈夫にする
カルシウムとたんぱく質を効率的にとる

◆骨や歯の材料、神経の伝達や筋肉の収縮をスムーズにする

カルシウム …… 骨ごと食べられる魚、乳製品など

◆体内のカルシウムバランスを調整する

ビタミンD …… 乾燥きくらげ、干しいたけなど
ビタミンK …… わかめ、納豆、緑黄色野菜など

◆骨の質を高める

たんぱく質 …… 鶏肉、卵、豆腐、乳製品など

※サルコペニアとは筋肉量が減少し筋力低下や身体機能低下をきたした状態のこと

仁礼地区 須坂荘ボランティア

仁礼町 篠塚 智恵子

毎月第4土曜日に、須坂荘にてボランティアを行っています。私達も、11月24日に参加して来ました。

入口で須坂荘の方と打ち合せした後、中に入っていくと、もう皆さんが待っていてくださり、笑顔で私達を迎えてくれました。

その後、皆さんのお好みの飲み物を飲んで頂きながら自己紹介、それから楽しいおしゃべりタイムの始

まりです。昔の自慢話や苦

労話、面白おかしいエピソード等沢山話してくれました。お茶で喉を潤して

から、皆で歌を唄いましたが、あまりにもすっかりした歌声には驚かされました。少し緊張をしていた方もいま

したが、部屋に皆の笑い声が響くころには笑顔になりホッとしてました。

短い時間ではありましたが、皆さんの笑顔を拝見し、



私達も温かな気持ちになりました。微力ながらもお役に立てたのかなと感じました。そして、その笑顔がいつまでも続きますようお願いしています。

減塩を学びました

高梨町 吉澤 恵美



昨年9月に減塩食の調理実習に参加しました。

長寿や健康に関する話題やTVで盛んに耳にする「減塩」という言葉ですが、私自身、普段の食事で減

塩を意識する事は全くありませんでした。今回の調理実習は、

だしや素材の味を存分に引き出し、調味料は最低限に!!

調理法もとてもシンプルでした。だけ

どお肉料理は驚く程やわらかく、みそ汁もだしがよく効いていてとてもおいしかったです。「減塩＝薄味」のイメージでしたが、だしを効かせたり、野菜を沢山使うことで、しっかりした味が出るのがわかりました。

私はその夜家族に全く同じ料理を作りました。色どりや香りもよかったので、小学生の子供達も完食でした。普段全く減塩を意識した事のない私でしたが、今回勉強した事で、毎日の食事作りが変わりました。1歳の息子の体にもいいのでこれからも取り入れたいです。

味噌汁を減塩にするポイント

- おいしい味噌汁は1人前150ccの水に大さじ1/2の味噌で作ります
- 野菜たっぷり味噌汁で減塩しましょう!!



- 塩分はみそだけでなく、だしにもあります

	煮干し	和風だしの素
一人前	1～2尾 (2g 頭わた除く)	小さじ1/3 (1.3g)
塩分量	0g	0.4～0.6g

編集後記

皆様からご協力いただき第81号の保健補導員会だよりを無事に発行することができました。原稿をお寄せいただいた皆様には、この場を借りてお礼を申し上げます。保健補導員になり、委員一同手探りで誌面作りに取り組んで参りました。2年目も、皆様にわかりやすく、親しんでいただけるよう健康で楽しく活動して参りたいと思いますので、よろしく願います。

健診の申し込みはお済みですか？

1月中に健診申し込み通知が送られています。お申込みがまだの方も、電話にてお申込みいただけます。



須坂市健康づくり課
☎ 026-248-9018