回　覧

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
発行責任者　第31期会長　山上　久子

3月9日 全体研修会に参加して

地域のため、自分のために今できること

全体研修会で「須高地域の医療と介護の連携」について学びました。

私たち一人ひとりが健診を受け、病気の早期発見や健康づくりに取り組むことが現在の医療体制を守っていくことにつながると分かりました。

地域医療を守るための3か条

①健診を受けよう
②かかりつけ医を持とう
③診察時間内の受診を心がけよう

リビング・ウィル

（人生の最終段階における医療・ケアについての生前の意思表明）

元気なときからご自身の延命治療の希望などを考え、ご家族と話し合い書き記しておく生前の意思表明です。

突然の病気・事故などで意思表明ができなくなり、回復が見込めず最期が近づいてしまった時にも、ご本人の希望をご家族などに伝えることができます。

※リーフレットには携帯カードもついています
※リーフレットは健康づくり課や保健センターにあります

井上町独自の保健補導員だよりの紹介

井上町　野池重子

井上町では、町独自の保健補導員だよりを作成し、町内全戸284軒への配布を行っています。

私達は町の代表としてブロック会に参加しており、そこで学んだ事を町民の皆様にお伝えする義務があるからと思い、この活動を昭和53年第11期から約40年間も続いています。年に2回の発行ですが、昔のお便りには、今も使える薬草の効能や家庭で出来るツボ療法の事なども書かれています。以前から生活習慣病の予防法や禁煙、健診について伝えられていましたが、現在は新たに認知症の予防法等もテーマに加わりました。須坂市民のメタボリックシンドロームの該当者の割合が県内19市の中で高いことに衝撃を受け、学習会で教えて頂いた基本の減塩レシピを町のお便りに掲載しました。町内の方の減塩に役立つと思います。これからも健康について学び、多くの町民の方にお知らせしたいです。

視察研修に参加しました

6月3日 かんてんぱぱガーデン

【見学して感じたこと】

かんてんぱぱガーデンの広大な庭園は、従業員全員が清掃、手入れしており、きれいですばらしかったです。また、昼食のヘルシー弁当は彩りも良く大変おいしかったです。

【これからの生活で活かしていきたいこと】

寒天というと、ゼリーのようなものしかなじみがありませんでしたが、食物繊維が豊富で、様々な料理に使えるので、今後は、自分の食事にもどんどん取り入れていこうと思いました。

6月25日 信州医療センター＆箱膳体験

【見学して感じたこと】

信州医療センターには、医療を担う人材を育成するトレーニングセンターがあったり、地域との連携をすすめるため、相談や情報を得る事ができる連携室があり、安心して治療・相談ができると感じました。箱膳体験では、作法、命をいただく感謝の気持ちを改めて確認できました。

【これからの生活で活かしていきたいこと】

箱膳体験を通して、旬の食材は栄養価も高く、体調を整えるので、取り入れていきたいと思いました。日帰りドッグも受けてみたいと思いました。

6月27日 佐久市ぴんころ地蔵を巡るウォーキング

【見学して感じたこと】

佐久鯉の甘露煮等を販売する商店の方のガイドで商店街を楽しく歩き、成田山薬師寺前のぴんころ地蔵にお参りしました。「ぴんぴんころりと人生を終えたい。同じ人生なら笑って生きよう」と思いました。

【これからの生活で活かしていきたいこと】

地産地消の減塩ランチは塩分2.8ｇで素材の味を大切に、酢を利用する等の工夫がされていました。今後の食生活に取り入れていきたいです。

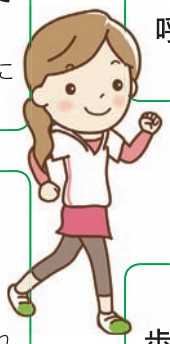
健康教室

冬場の運動不足解消のため平成31年1月～3月に保健補導員会でスロージョギングの健康教室を行いました。

《スロージョギングとは》

歩くペースでゆっくり歩幅を狭く走る運動。身体への負担が少なく無理せず、だれでも楽しくできます。

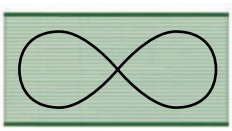
ウォーキングに比べてエネルギー消費は2倍です。内臓脂肪も減少することで生活習慣病予防効果もあります。



ポイント①
ニコニコペースで走る
１秒に３歩。１分間に180歩の速さで

ポイント②
１日の目標はトータル30分
まとまった時間がとれない時は３分×10回のように分けてもＯＫ

畳１畳のスペースがあればできます！



※８の字を描くように行うと良いです。

ポイント③
呼吸は楽にアゴをあげる

ポイント④
歩幅は狭く足の指の付け根（フォアフット）で着地

注　意

間違った方法で行うと膝や腰を傷める原因になります。初めてスロージョギングを行う場合は、スロージョギングの講座等に参加してから行うことをお勧めします。

10月５日㈯の健康まつりでもスロージョギングの講座がありますので是非参加してみましょう！

視察研修に参加しました

7月4日 みすず コーポレーション

【見学して感じたこと】

今回、見学させていただき、食に対する会社の取組み方、衛生面、環境面においての企業努力、福利厚生も充実していて、とても働きやすい職場だと思いました。

【これからの生活で活かしていきたいこと】

高野豆腐の生産量は、長野県がほぼ100％で日本一です。そして高野豆腐はタンパク質やカルシウム、鉄などを含む栄養素がギュッと凝縮された栄養価の高い食品です。レシピもたくさんあるので、これからは食卓に、どんどん登場させていこうと思いました。

7月4日 ホクト 赤沼きのこセンター

【見学して感じたこと】

きのこは栄養価が高く、低カロリー食品です。菌材料100％なので、日常的に食べると体の中からキレイになり健康的になります。衛生面が徹底管理されているので安心安全な製品が多数そろっていました。

【これからの生活で活かしていきたいこと】

健康志向が高まる中、食物繊維の多いきのこは老廃物の排出を助けています。市販の惣菜にきのこを加える等、ひと手間かけて「菌活」で子供から大人まで健康づくりをしましょう。

7月12日 アスザックフーズ

【見学して感じたこと】

アスザックフーズではビデオと工場内の見学をしました。安心安全を第一に、衛生管理が徹底されていました。お客様を大切にして、社員の健康管理にも力をいれている会社の姿勢が印象的でした。

【これからの生活で活かしていきたいこと】

旬の野菜をフリーズドライにして、いつでもどこでも誰でも美味しく簡単に食べられます。上手に活用して健康的な食卓にしませんか。

子育て広場

相之島町　三木美樹

第6ブロックでは、豊洲地域公民館で年2回子育て広場を行なっています。

7月23日に、今年度第一回目の子育て広場を、七夕会として行ないました。

参加者が4組と少人数でしたが、夏休みに入り児童クラブを利用中の小学生8名も一緒に参加したので、賑やかな会となりました。

保健師さんによる身体測定・健康相談そして、保健補導員による須坂エクササイズ「ドレミDE体操」を披露しました。

参加者が皆乳幼児だったので、主に小学生が七夕の飾りつけをやってくれました。

その後、須坂図書館館長さんによりブックトークを行っていただきました。子どもに絵本の読み聞かせを行う時のアドバイスや絵本の紹介もありました。

会の終わり頃には、小学生が乳幼児を抱っこしてあやしたり、「かわいい」と言ってふれ合っていました。

短時間でしたが盛りだくさんの内容で、楽しい時間が過ごせました。

お花見ウォーキング

旭ヶ丘町　小林和子

今回、第31期保健補導員で旭ヶ丘地区４町合同お花見ウォーキングを計画しました。

４月13日、ウォーキングコースは松川四季の道。当日は空一面に晴れ渡りすばらしい日となりました。

事前の打合せで屋部町の補導員さんからご指導頂いた「三六五歩のマーチ」の音楽に合わせて準備体操を行ない、いざ出発。桜の花はまだつぼみでしたが沿道の花々を眺め、青空に映える北信五岳を見ながら語らいの約90分は楽しくてさわやかにすごせました。

今回、桜の開花時期に合せてお花見ウォーキングを計画することの難しさを感じました。御協力頂いた皆様に感謝の気持ちで一杯です。

北旭ヶ丘町　吉田昌子

一昨年に完成した一周５㎞のウォーキングコース「松川四季の道」を利用しての、お花見ウォーキングを行いました。桜の開花が大幅に遅れている中迎えた当日は、雲一つない青空と雪を頂く北信五岳の、息を呑むようなすばらしい景色でした。総勢30名の参加者と健康体操で体をほぐし、土手沿いの草木を愛でながらの約90分の行程は、参加した方から「最高のウォーキング日和りで楽しかった。」の言葉と共に無事終了しました。

保健師さんにチラシ作成、屋部町の補導員さんに体操指導等で協力してもらいました。「体スッキリ・心ほっこり」の思い出深い活動となりました。

ヨガで身体も心もリフレッシュ！

南横町　山本和美

二年に一度の保健補導員ＯＢ会を開催しました。今回は区民にも呼び掛け、総勢22名（男性４名含む）が公会堂に集い、日本フィットネス協会認定インストラクターの藤澤佳子先生を講師に日頃運動不足の体に「優しく」鞭を打って心地良い汗をかく事が出来ました。

和やかな時間を過ごす中「90歳になっても筋肉はつけられる」「美しい姿勢で一日どの位いられるか」「継続する事が健康の原点」という言葉が心にしみました。すっきりした後の茶話会では、減塩みそ汁、スムージー、かんてんぱぱデザート等召し上がっていただきながら、楽しく健康について考えてもらう時間となりました。講師の藤澤先生、参加者の皆様に感謝いたします。

第42回須坂カッタカタ祭り

梅雨前線停滞の折、心配された雨も最初のみ、総勢47連2900人の踊りがスタートしました。保健補導員連90名も色とりどりのうちわにスローガンを貼って、アピールしながら楽しく踊ることが出来ました。

編集後記

平成から令和へと新しい年を迎えました。このような年に保健補導員として活動出来ることは忘れられない経験となりました。今回は全体研修会や６～７月に行われた視察研修、カッタカタ祭り、また各町の活動等の記事が満載ですのでご覧下さい。最後になりましたが、原稿をお寄せ頂いた皆様に感謝申し上げます。

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
☎ 026-248-9023

おしらせ

☆須坂ドレミDE体操
座りバージョン完成しました

・リーフレットは保健センターにあります。

☆健康教室を11月～開催予定です

・詳細は後日保健補導員より声をかけます。
会員以外の方も是非ご参加ください。