

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

災害を通じて保健補導員活動を考える

いざという時、何ができるのか

令和元年、10月12日の台風19号により、須坂市においても甚大な被害を被り、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

《当日の動き》

・自宅待機指示

町役員から、自宅待機の連絡があり、電話やテレビの近くで待機した。

・公会堂に招集

町役員から、公会堂に避難所開設の連絡を受け、向かった。

・一人暮らし高齢者宅訪問

担当の高齢者宅に訪問し様子を見に行き避難の声掛けを行った。

・避難所に長座布団を持参

避難指示で持ち物に毛布等があったので、長座布団を持参したところ、足腰に痛みがある方に貸し出すことができた。

・階段昇降時の介助

日頃から避難して来た近所の方の歩行が不安定なことを知っていたので、トイレに行く際、転倒しないよう付き添い介助することができた。

◆保健補導員が避難所で活動したこと

3町には自主防災組織があり、その中に保健補導員の役割が定められていた。災害が起こった際には区長さんから連絡があり、指示を仰ぐ体制ができていた。

◆活動して感じたこと

町が組織化されていたこと

とで、役割が決まっていたため行動しやすかった。さらに、近所の知り合いで日頃から声を掛け合っていたため自然に行動することができた。

・町の人と顔の見える関係、町のつながりが大切

保健補導員として町の人に顔を覚えてもらうために福島町の補導員は1軒1軒挨拶に回っている。日々の保健補導員活動がつながりを作ることができる。また一人の力ではできないことも

でも團結することのできるものがたくさんあることを改めて感じた。

今回の災害を体験して普段の何気ないあいさつや会話の大切さを感じた。個人情報を守る、という風潮があるが、身近な人に必要な情報を伝えておくことが自分の身を守ることにつながる。災害を通して、自分の地域のつながりの強さを再確認した。

◆日頃から防災意識を持とう

毎年町の避難訓練には参加しよう。受け身ではなく自ら行動できるようにする。訓練をしておかないといざという時に行動はできない。

避難する時にあつてよかったもの

毛布・長座布団・水・食料・カッパ・長靴・補導員のユニホーム（着用すると活動しやすい）



※普段から心がけて準備しておくといざという時にすぐに行動することができる。

明日は我が身だ。
危機感を持とう!!



健康教室

米子町 竹前久枝



立冬にふさわしく肌寒い日でしたが、一回目の健康教室が須坂市民体育館で行われました。歩行姿勢測定の結果に基づいて姿勢を維持・向上させるための体操や筋力トレーニングを体験しました。

ばいの話術も加わり楽しい時間を共有しました。自分の体と向き合う機会を与えて頂いて、足の運び・歩く速さ・左右差等、改めて姿勢の悪さを再認識しました。足を上げて歩いていなかったり体が揺れていた、歩行の様子が客観視できて少しの意識の持ち様で、良くも悪くもなるという事がわかりました。寒さに負けていた身体も少しずつほぐれていくのを実感しました。

また「自分の健康は自分で守る」をこれまでに以上に意識して、日々の生活の中に無理なく楽しく取り入れていきたいと思えます。歩行年齢が実年齢よりも低かった事が、この日の嬉しかった出来事で励みになりました。



きれいな歩行姿勢を保つための筋トレ

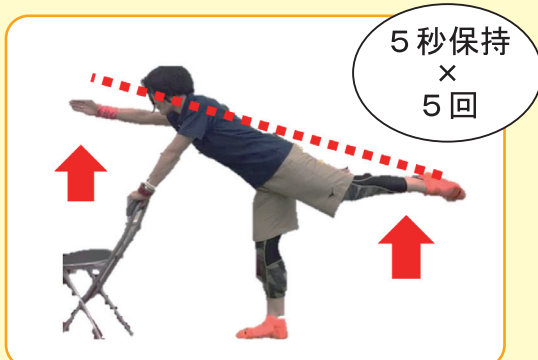
健康教室で健康運動指導士さんから学んだ内容を紹介します

下肢の筋力UP

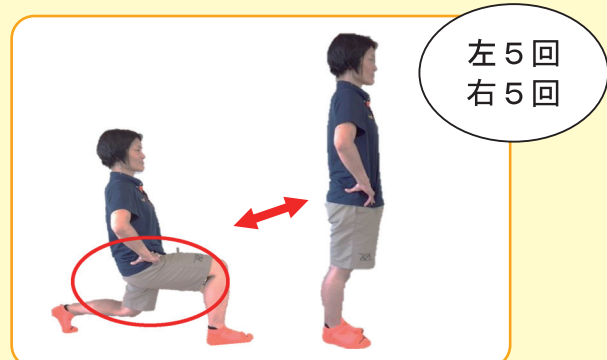
- 歩行の揺れ予防
股関節の柔軟アップ
- ①足を一步後ろにかかとは上げて。
 - ②前の足の膝が足先より前に出ないように。後ろの膝は床ギリギリにつくように。
 - ③足を戻して立位に戻る。
 - ④呼吸は自然に。

体幹の筋力UP

- 身体の前を整える
背中とお尻の強化
- ①椅子の後ろに立ち、身体を少し前屈。
 - ②右手と左足を上げ、5秒保持。
 - ③呼吸は自然に。反対も同様に行う。



5秒保持
×
5回



左5回
右5回

筋肉は伸び縮みをするこ
とで使いやすくなります。
筋トレと同時に柔軟体操も
大切です。

★毎日続けることで、今日
できていることは明日もで
きます。明日できているこ
とは、1か月後でもできます。
今の身体の状態を何年先も
維持していきましょう。た
だし、無理は禁物です。

10月5日 須坂健康まつり



天候にも恵まれ、第26回
須坂健康まつりが信州医療
センターにて開催されまし
た。保健指導員13名も須坂
ドレミDE体操で参加し、会
場の皆様と楽しく体操しま
した。後で野菜たっぷりの
サバ缶汁も美味しく頂きま
した。

相森町OB会について

相森町保健補導員

令和元年12月3日に、二年に一度のOB会を開催しました。今回は「歩行姿勢測定」を計画しました。

講師は、健康運動指導士の松川敬子先生にお願いし、一人ずつ歩行姿勢を測定し、その結果を見ながら、一人ひとりに合った歩く姿勢のアドバイスや体操などの指導を受けました。

測定は5m先のカメラに向かって普段通りに歩く、ただなのですが、歩行年齢の他に速度年齢・バランス年齢・

姿勢年齢が表示されます。

さらに、揺れ・傾き・腕振りなど30以上の項目が通知票のように評価されていて、自分ではなかなか気づかない歩き方のクセやバランスの悪さなども知る事が出来ました。

当日は16名のOBの方に参加していただき、あちらこちらで測定結果と実年齢を比べて話が盛り上がり、終始賑やかな雰囲気となりました。

測定後は先生に「歩行姿勢維持・向上おすすりめ体操」を教えていただきました。先生のお人柄もあつてか、気軽に質問したり、直接アドバイスを受けていました。皆さん自分の身体のことになると真剣そのものでした。そんな光景を見ていて、元氣そうに見えていても、不調を抱えている人が多い事に気づかされました。終了後はお弁当、減塩豚汁などを召し上がっていた

だきながら、久しぶりに会った仲間との楽しいおしゃべりタイムとなりました。

参加された方々からは、「来て良かった」「またやってほしい」等の声が聞かれ、有意義なOB会が出来た事をうれしく思います。

ふれあいサロン

明徳町 金井 妃代子

明徳町の保健補導員活動のひとつに「ふれあいサロン」があります。平成30年2月に、長年の活動に対し社会福祉協議会様より明徳町が表彰を受けました。

サロンは平成19年のスタートから今年で13年になります。スタート当時から民生委員さんが中心となり、歴代区長様と町役員様が町内の元氣な高齢者の方々が楽しく交流できる場所をと、元児童館にテーブルと椅子を用意して少しでも心地よく過ごせる場所を作りました。昨年までは月1回年間9回（1月から3月までは休

音健アワード2019
優秀賞受賞!!

保健補導員経験者を中心に構成している須坂エクササイズ体操ユニットの「須坂ドレミDE体操」が一般社団法人日本音楽健康協会主催の「音健アワード2019」で優秀賞を受賞しました。



み)でした。今年は8月と12月も休みにし、年7回にしました。ふれあいサロンの内容は、役員が順番に当番になり、それぞれイベントを企画しました。歌（なつメロ・童謡）・脳トレ・切手収集にまつわる解説・気象と温度等、参加者による特技発表の他、ハーモニカ・土笛演奏に合わせて皆で歌を唄って楽しい一時を過ごしました。その後はお茶とお菓子でおしゃべりも大切な時間です。夏は暑気払い、冬は忘年会とお弁当や豚汁を用意して楽しんでいただきました。

私達も毎回お手伝いをし、昨年は1回、今年は2回当



番として、町担当の保健師さんにご協力いただき「健康講座」で血圧測定・熱中症対策・骨密度測定等行い、その結果を基に保健師さんのお話しを聞き、質問も出て有意義な時間を過ごしました。

ん健康には注意されているようです。私達もお手伝いしながら高齢者の方の知恵と元氣をいただきました。ドレミDE体操も皆さん覚えていて長年のサロンのお陰と感じました。私達も頑張らないと!!



受動喫煙状況調査結果

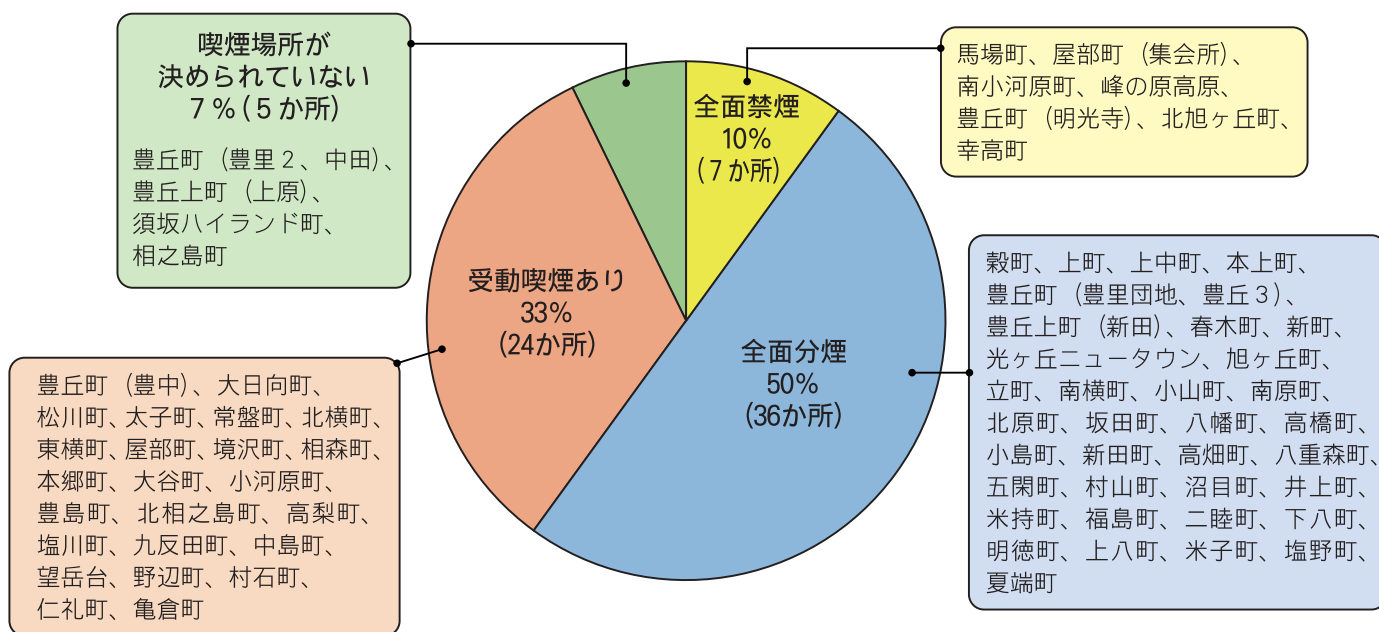


各町公会堂の受動喫煙状況を調査しました。

調査時期 令和元年6月～7月 調査対象 市内公会堂及び集会所 67町72か所(回収率97%)

全面、完全分煙は6割を占め、4割は建物内や建物外でもタバコの煙や臭いが流入したり、喫煙場所が決められていない所もありました。調査を重ねる毎に完全分煙が増え、受動喫煙ありが減少傾向にあります。

須坂市は肺がん罹患率が県内で最多であったことから、昭和59年から禁煙運動に取り組んでいます。現在もタバコの害の学習やポスターの作成等も行い、がん予防を呼びかけています。今後も保健補導員として受動喫煙が減少するような活動をすすめていきたいと思っています。



地域の活動に参加することとも増え、文化祭で健康体操を披露したり、墨坂神社のお祭りの準備をしたりしました。南原町の方々は男

須坂市保健補導員会とは自分や周囲の方を健康にするシステムだと今は理解しています。ブロッコ大会で一番身についた事は、歩数計測機能のついた腕時計を使い、通勤時などに歩数を稼ぎ、健康管理に役立てたことです。おかげでウエストも細くなり、体重管理も容易になりました。

消化器検診では、顔見知りの外国出身の方が困っていた際にお手伝いすることができました。

活動を通じ、今年はマラソンを走りたいという気持ち芽生えています。

性や補導員をすることに理解があり、沢山の励ましをいただきました。メンバーは8人で、年代も経験も異なる皆さんがいろいろな心遣いをしてくれました。もう一人の男性保健補導員の荒井さんと活動できたことは心強かったです。

編集後記

31期も残りわずかとなりました。保健補導員会だよりの発行回数を重ねる毎に会員同士の絆が深まり、スムーズに活動することができました。活動を通して、生活習慣を見直す機会になり、また素晴らしい仲間たちと出会うこともできました。最後になりますが、活動にご協力いただきました皆様に、感謝申し上げます。

2年間をふり返って 南原町 村上隆一