

須坂市保健補導員会だより

第87号

令和4年11月8日

発行／第33期須坂市保健補導員会

発行責任者／第33期会長 玉井 良美

令和4年度スローガン

のばそう健康寿命 目指そう笑顔のサポーター

会長あいさつ

第33期会長 亀倉町
玉井 良美



皆さんはじめまして！
保健補導員って何?!という
くらい何も知らない私が33
期の会長になってしまいま
した。

私が戸惑っている間にも
会員の皆様には早速、健診
時の協力やブロック会での
健康学習、地域での様々な
活動に取り組んで頂きまし
てありがとうございます。

新型コロナウイルス感染
症の拡大により世の中の暮
らしや仕組みは大きく変わ
りました。今夏もカッタカ
タ祭りや花火大会といった
大勢の人が集まる機会が中
止となったり制限がかかり
ました。

コロナ禍の今だからこそ
自分の体について考える良

い機会になればいいと思
います。「いつまでも健康で
心豊かに笑顔で過ごせるよ
うに！」自分の健康が家族

や周りの人の健康に繋
て行くと考えます。
まず、一步を皆で踏み
出してみましょう。せつ
かく保健補導員になった
のだから、地域の健康づ
くりをお手伝いしてい
たいです。



組織委員会

- 自分や家族の健康につ
いて知り、知識を得る
ことで家族や地域に広
めよう
- 須坂市民老若男女が健
康に関して意識できる
機会を作ろう
- 身近なつながりをより
大切にしよう



教養委員会

- 保健補導員会だよりで
活動を広めよう
- 感染症予防について学
習し、地域に広めよう
- 母と子のすこやかな成
長を願って子育ての仲
間づくりを支援しよう



健康づくり委員会

- 自ら健(検)診を受け、
健(検)診の大切さを周
りの人にも伝えて、受
診を勧めていこう
- 減塩を意識し
実践しよう
- 感染症予防から生じる
「生活不活発」を吹き
飛ばそう

重点目標

健(検)診を受け、
病気の予防と
早期発見に努めよう

生活習慣病予防の
ために、サキベジに
取り組もう



4月16日、メセナホールにおいて、第33期保健補導員全体研修会が開かれました。始めに、健康づくり課職員から、好きな食べ物を発表しながらの楽しい自己紹介があり、次に講演をお聴きし、最後に第1回ブロック会が開かれました。講演では「今日からできる生活習慣病予防 サキベジのすすめ」を演題に、長

全体研修会

今日からできる生活習慣病予防
「サキベジのすすめ」

第33期 新田町 加藤 康恵



野市国保大岡診療所長内場廉先生からお話をお聞きしました。まず、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症、認知症等）のほとんどは食べ過ぎが原因とのこと。特に朝の血圧が135mmHg以上だと注意が必要で、これらの生活習慣病は、「サ

キベジ」（先に野菜を食べること）で予防できるそうです。内場先生は、40歳代後半に糖尿病を発症し、数多くの合併症を併発されたのですが、「サキベジ」を実行して、体重148kgを75kgまで減量し、健康を取り戻した貴重な体験をお話いただきました。講演をお聴きし、サキベジの大切さを周りの人たちにも伝え、家族みんなが健康に過ごせるように、「サキベジ」を実行していきたいと強く思った有意義な研修会となりました。



サキベジの3つの効果

食物の被害を極力少なくするための3つのポイント



毎日の生活にサキベジを盛り込むコツは？

- ・「夫婦で相談する事」が絶対必要です。
- ・子供の理解なんか糞くらえです。
- ・メニューを考えるとメインに何を食べるかを考える前にどの野菜をどれだけ食べるかを考えます。
- ・その野菜を美味しく食べるためにどんな肉やどんな魚を合わせれば美味しくたくさん食べることができかを考えます。
- ・この発想で二つか三つおかずを考えるといつの間にかたくさんの野菜が目の前に並びます。

引用：内場廉先生講演会資料より

体験者の声

サキベジから始めた
健康づくり！

第33期 本郷町
牧 久美子

4月16日に内場先生の講演をお聴きました。

先生は以前の体重が3桁でサキベジを始めてから体重が減った、とのお話がありました。私も昨年10月から野菜を先に食べるようにしていました。若い頃とは違って、50代を過ぎてからは何をやっても体重が減らず大変でしたが、早食いの私が野菜から食べること

の私が野菜から食べることです。主食（炭水化物）の量を減らすことができました。また野菜の栄養素も取れ、お通じも順調になりました。現在は、ストレスもなく、時間に余裕がある時は、ストレッチも行うよう心がけています。1年前と今の私を比べてもらい、「やせたね。全然違う」と言われ、とても嬉しく励みになっています。私にとってサキベジは健康づくりの原点となりました。皆さんにもぜひお勧めしたいです。

日滝地区 区長会と保健補導員会 研修懇談会

第33期 大谷町
浦野 裕子

6月22日に、大谷町研修センターにて日滝地区4町の区長さんと保健補導員との懇談会が行なわれました。日頃、地区内で接点もある区長さんもうらっしゃり、ざつくばらんな雰囲気の中で色々なお話を伺いました。

保健師さんから須坂市の健康に関する状況や日頃注意すべき点などをお聞きしました。自分自身も反省すべき点、注意しなければならぬ事など数多くあり、これからの生活の中で少しでも良い方向に進んで行きたいと思いました。

今まで定期健康診断な



▲血圧を毎日測ることも大切ですね

どで血圧が高い事がありました。あまり気にしていませんでした。今回のお話の中で須坂市は県内でも血圧が高い人の割合が多い状況だと分かりました。何か理由があるのか解りませんが、食事等も関係があるのかなとも思い、毎日の生活習慣も見直していきたいと思っています。

今回の懇談会でのお話は自分の中で有意義なものになりました。



わたしの町の活動

感染予防の対策を考え、実行しながら
各地区での活動を行っています。



▲元気いっぱい遊んで楽しいね

井上地域公民館では就園前のお子さんを対象に子育て支援を行っており、保健補導員もお手伝いをしています。今年度は第一回目を6月14日に行い、感染対策をしながら、当日は6組12人の親子が参加されました。

おもちゃやトランポリン、すべり台など子供たちが自由に遊び回れるように広く配置し、元気いっぱい体を動かすことができました。ホール内にはおいしい減塩レシピや子育て情報冊子などを展示して自由に持ち帰っていただきました。

井上地区 「あそびのひろば」

第33期 二睦町
弓田 恵子



▲背が伸びたかな。測ってみよう！

保育士経験者の手作りの紙芝居や絵遊びが大好評で、袋の中から次々に出てくる動物の顔を見て大きな声で名前を答えてくれました。

最後は親子で飛行機体操やトンネルくぐりをしてホール内を動き回り笑い声が響いていました。

ここ数年、コロナ禍になり活動が制限されて人とのつながりが希薄になったように思いますが、井上地区のあそびの広場でお母さん同士が子育ての悩みなどを話し、保健師さんに健康相談や身体測定をしていただき、親子にとって貴重なひとときになったと思います。

あそびの広場が地域の皆様と共に若い世代の子育ての応援になればと思います。

体操ユニットを見学して

健康づくり委員会

体操ユニットを初めて見学させて頂き、O Bの皆様と一緒に須坂エクササイズを実際に体験しました。

体操ユニットの目的は須坂市の健康寿命を延ばし、認知症予防にも有効な須坂エクササイズ

の普及を目指し結成されています。

私達が見学させて頂いた回は、「おさるのかごや」の動作確認でしたが、その動きには、骨盤周りの筋力アップ・尿失禁予防という効果があることを知り、効果のある体の部位を意識しながら体操を行うことが大切だと思いました。

実際に「須坂ドレミE体操」を始め、「おさるのかごや」を含む6曲を体験して、普段いかに体を動かしていなかったかを痛感しました。

参加されていた60代〜70代の方々は、かなりアップ

おさるのかごやポイント

― 尿失禁予防の体操 ―

効果部位

お尻・太もも



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

ポイント
膝の曲げ伸ばしにより、太ももを屈伸する
足を戻す時にしっかりとお尻を締める

2



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

かかとを内側でつける動作

ポイント

太ももを外側にひねる

ポイント

太ももを内側にひねる



▲無理なく体を動かす「須坂エクササイズ」は最高！

編集後記

毎日新型コロナウイルスのニュースが報道され、いろいろな制限もあり我慢する事も多くストレスもたまります。しかし周りの人、自分の健康づくりのため、いつも前向きな気持ち

ちで笑顔でいられるように、33期皆で力を合わせて頑張っていきたいと思っております。今回ご協力いただきまし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

保健補導員会が作成した須坂エクササイズを実施しているサークル

健康体操の会

健康体操はとても気持ちよく、馴染みの曲を歌いながら体操して、脳にも体にも良い運動です！体操と一緒にやりたい方、覚えたい方、気軽にご参加ください。

開催場所 くつろぎ荘

活動日時 第2・4火曜日
午後1時30分～3時

エクササイズ28の会

筋力アップの体操「エクササイズ28」やストレッチを行い、「いつまでも美しく元気であるために」を目指します。

開催場所 日野地域公民館 別館

活動日時 第1・3木曜日
午後1時30分～3時

相森町健康体操教室

健康体操を実施しています。健康体操を覚えたい方、運動する機会が無い方、一緒に体操しましょう！

開催場所 相森町公会堂

活動日時 第3水曜日
午前10時30分～11時
※12月は休会

