

須坂市保健補導員会だより

第89号

2024年3月6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

長野支部 須高分会研修交流会

2023年9月7日(木) 須坂市北部体育館で開催

須坂エクササイズで健康づくり

幸高町 直井 佳代子



交流会で楽しく意見交換

まだまだ暑い9月7日に北部体育館で行なわれた「須坂エクササイズで健康づくり」に参加しました。健康運動指導士の諏訪先生と須坂エクササイズ体操ユニットの方々に教えていただきました。

参加者は、須坂市、小布施町、高山村の保健補導員約100名。それぞれグループに分かれて、諏訪先生指導のもと、須坂ドレミDE体操を1番から順に行いました。体操の基となっている動きや筋肉の動かし方等の細かい説明を頂きながら、しっかりと動きの確認をしました。

その中で、有酸素運動で生活習慣病を予防することや、楽しく運動する事でドーパミンやセロトニンが増え体が元気になったり、寝たきりにならずに自分の体で生き生きと過ごす事ができる等のアドバイスもいただきました。

交流会での感想は、「先生の動きを見ていたので、細かい動きがわかりやすかった。」「須坂エクササイズ体操ユニットの方が近くで一緒に体操してくれてとても良かった。」他の町村の方からは、「須坂は全市をあげてこの様な体操を実施できてうらやましい。」との声もいただきました。今後楽しく体操を続けて、元気に生活していきたいと思っています。



体操ユニットのみなさんをお手本に



大勢の方の前での発表は初めてで、何回も練習を重ね、当日は皆と心ひと

須坂健康まつりに参加して
坂田町 宮崎 己根子

保健補導員会では、「第27回須坂健康まつり」で須坂エクササイズの紹介をさせて頂きました。

須坂エクササイズは6種類の健康体操があり、歌を歌いながら脳も体もより元気になるための体操です。当日は須坂市のマスコットキャラクターのかんなちゃんも一緒に参加し、華を添えてくれました。

練習の積み重ねの中で理の皆さんとの距離が近づいたことを感じます。何よりも自分自身の勉強になったことを思うと、とても良い体験をさせて頂きました。ありがとうございます。

初めての方でもすぐに、簡単にできる須坂エクササイズは、改めてとても素晴らしいと思いました。



さあ 皆で ドレミDE体操

第27回

2023年11月3日(金・祝)開催

須坂健康まつり

広げよう健康の輪
「こころもからだも元気に!」

健康教室を開催しました!!

信光工業株式会社キノコ村視察コース

12月14日(木) 24名

栄養・食生活コース

12月6日(水)・12月14日(木) 26名

須坂市学校給食センター視察コース

12月13日(水) 25名

運動コース

12月6日(水)・12月11日(月) 25名



計量して調理しています

健康教室の栄養コースに参加させていただきました。今回は私にとって人生で初めて作ったキーマカレーの減塩レシピでした。味が薄いのかと思いましたが、スパイスと野菜と果物の甘みが出ていて、とても美味しく、他の2品の季節の野菜の浅漬け、白菜とりんごのサラダとのバランスが良く、減塩でも美味しく食べられました。家でも作りたいくなりました。

また、市の管理栄養士のデモンストレーションで、

減塩での健康生活

栄養・食生活コース

春木町 渡辺 由紀子



食感を出すために切り方を工夫

スムージーを作っていたので、参加者の皆さんで試飲しました。スムージーを飲んだことがなかったのですが、野菜と果物の自然な甘味が感じられて、濃厚で想像以上に美味しかったです。今回の教室で学んだことをきっかけに、家族の健康を考えて、減塩に気をつけていきたいと思っています。

また、家庭料理の中で減塩のために計量スプーンを使用し、生姜、お酢、香味野菜、ナッツ類、鰹節などで工夫し減塩料理を頑張りたいと思います。



健康教室の運動コースで、歩行姿勢測定と開眼片足立ち測定を行い、結果に応じた運動指導がありました。1年前に歩行姿勢測定をした時に運動不足を実感しました。健康のために生活を改善しなければとボールウォーキングを1年間ほぼ毎日30分以上と、指導頂いたストレッチを半年続けたので、どの様に改善されたのか知りたいと思い参加しました。

結果として、総合評価の5段階評価で前回は「2」

正しい姿勢で歩くために

運動コース

塩野町 坂田 美春



が4つでしたが、今回は1つだけで全体的な体のバランスが改善されていました。ですが歩行年齢が前回より上がっていたので講師の先生に相談しました。原因は前回悪かった項目が改善したが、逆に良かった項目が悪化したためでした。1年間やってきた運動方法を伝えたところ、ボールのつく位置が間違っていた事がわかりました。

1年間でも改善出来る事や結果を見比べ的確な指導を頂ける事でまた1年頑張れます。毎年測定し現状を知る事が大切だと思います。

第33期 保健補導員会 (2023年12月開催)



ブロック学習の一環として第33期保健補導員を対象に健康教室を開催しました。
食や運動をとおして、健康づくりについて体験したり、健康づくりに関連する市内施設を視察し学びを深めました。

「キノコ村」の亀倉農場を見学しました。現代人の食生活に欠かせないきのこは、どのように栽培されているのでしょうか。
それは新鮮な空気ときれいな水の自然豊かな環境で、湿度と温度を管理して大切に育てられていました。また、おいしいきのこを育てる為に菌を植え付ける培地にもこだわって、個性豊かなきのこの作りに取り組んでいるとの事でした。
私がすごいと思った2つのきのこを紹介します。1



きのこへの愛情を感じます



初めて見た「たもぎ茸」に感動

つは「たもぎ茸」です。色は黄色で食べると特有の風味があります。食感が良く出し汁もよく出るので鍋料理にも向いています。ビタミンEの7000倍の抗酸化作用を持つエルゴチオネインや免疫力を高める働きがあるとと言われるβグルカンも豊富に含まれています。
2つ目は「甘シヤキ味えのき」です。茶色いえのき茸でほんのり甘味がありシヤキシヤキとした食感が特徴で、みそ汁などシンプルな料理に向きます。オルニチンがしじみの約6倍です。きのこはおいしくて健康にも良い事を学びました。

須坂市学校給食センターに到着し、最初に建物の外で、米庫の入口から御飯になるまでの過程を見て、中に入り調理の流れの説明を聞きました。みそ汁の出し汁を煮干しで取っており、天然の物で安全で、心のこもった給食作りでした。
調理の分担の人達は、作業ごとエプロンの色を変えていて、衛生管理もしっかりしていると感じました。
食材などは、地域で育った物を使い、米は地元農家



調理の様子も見学しました



様々な料理を通じて、素材に目を向け、興味や関心を持つ事が大切です。
安心で安全な食品を選んだ、食事を通じて健康管理が出来るようになりたいと思います。

で作っていたり、パンも地元企業で加工されているなど、地産地消に取り組んでいるそうです。

信光工業株式会社キノコ村視察コース
もつときのこを食べましょう

望岳台 坊野 恵

須坂市学校給食センター視察コース
地産地消で心のこもった給食に感動

南小河原町 小林 芳栄

町の活動

ウォーキング講習会

日々の運動の大切さを学んで

穀町 原 千寿子

10月15日に町で開催されたウォーキング講習会に参加しました。私たちが日常的に行っている「歩く」という運動がいかに健康に深く影響するかを実感し学ぶ事ができました。歩くことで、全身の酸素供給が向上し、自律神経の調整に役立つことが心に残りました。ストレスの軽減や感情のコントロールにも効果があり、現代社会においてとても重要な事だと感じました。

今回は雨天により室内で運動をしながらの講習でした。左右非対称のストレッチ、計算や文章問題を解きながらの運動など、感情コントロールをする前頭葉と体の両方を刺激するという斬新なものでした。私は、この体験を他の人にも共有



健康運動指導士 三浦先生によるストレッチ指導

子育て広場クリスマス会

元気に育って

高橋町 田中 淳子

高橋町では、就園前のお子さんを対象に子育て広場「ひたきつ子」を行っています。保健補導員が中心となり、保健師の協力を得ながら、今年は7月に1回、2回目は12月7日にクリスマス会として行いました。参加者が揃うまでおもちやで自由に遊んだり、希望者

には保健師による身体測定を行いました。そして全員が揃ったところで、自己紹介と一言話してもらい、簡単な意見交換をしました。リズム遊びや手遊びをし、紙芝居を読みました。最後は鈴の音とともにサンタクロースが登場して、お子さんたちにプレゼントを渡して記念写真を撮りました。皆さんからの感想は「楽しく参加させてもらった。」「子育ての意見交換ができてよかった。」など、有意



大好きなサンタさんからのプレゼント

村山町文化祭

みそ汁塩分調査

村山町 黒岩 和美

第46回村山町文化祭が行なわれました。2019年の台風、その後のコロナ禍で5年ぶりの開催となりました。その中で各家庭のみそ汁の塩分濃度を測



みそ汁の塩分濃度を測りました

らせて頂きました。結果は、塩分濃度の低い家庭で0.5%、高い家庭で1.7%、平均は0.9%でした。0.8%~1.0%がおいしいみそ汁とされているのでとても良い結果で

した。また、みそ汁を飲む頻度は「毎日1杯飲む方」と「週3~4杯飲む方」がほぼ同じくらいおり、中には「ほとんど飲まない方」もいました。若い世代では、みそ汁より野菜スープが喜ばれる様です。みそ汁の塩分を測ってみて、意外と薄くてよかったという声が多く聞かれて、塩分濃度測定を実施できてよかったです。

編集後記

新型コロナウイルス感染症も5類になり、昨年と比べ活動も増えてきました。保健補導員会だよりは第33期として3回発行し学習したことや各町の活動の様子を伝えることができました。第33期保健補導員みんなが協力し合い、健康を学び楽しく活動ができた2年間でした。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