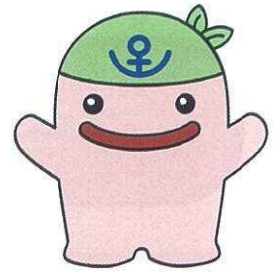


はつらつ!じ〜も隊



「健康・生きがいづくり情報誌」 第14号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 発行日：平成28年3月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

今号の特集は…口コモ予防の運動!

各団体の取り組み

門司区健康づくり推進員の会

救命救急講習

開催日：平成27年8月19日(水)

場所：門司区役所別館 講堂

門司消防署老松分署の救急隊の方々を講師にお招きし、毎年行っています。一年に一度復習することで、万が一のときに慌てないようにしたいと思います。本当はそういう場面に遭遇しないことが一番ですが…。



門司区役所保健福祉課

食生活相談 元気で長生き食卓相談

開催日：

食生活相談：概ね第3火曜日

元気で長生き食卓相談：概ね第1火曜日

場所：門司区役所別館

毎日の食事は、バランスよく食べていますか? 体の状態によって、塩分控えめの食事など、気をつけている方もおられると思います。門司区役所では、栄養士が食生活の改善について相談に応じています。1人30分から1時間程度の個人相談で、予約制です。生活習慣病や栄養の偏りが気になる方、汁物の塩分濃度測定も行っていますので、お気軽にお問合せください。



努力でGet 健康寿命！ ～ロコモ予防は今すぐできる～

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

骨や関節、筋肉などの運動器の機能の衰えや障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことです。

ロコモの症状が進行すると、日常の簡単な動作にも痛みや支障が伴い、やがて支援や介護がかかせない状態になってしまいます。介護保険の要介護状態になる原因の約20%は運動器疾患です。

運動器の衰えは、徐々に進行します。「ロコモ」予防は、日常生活の中での気づきが重要となります。できるだけ早期に「ロコモ」予防を行きましょう。



あなたの体は大丈夫？ 7つのロコチェック

「ロコモ」の原因は、筋力の低下、関節の変形・動かせる範囲の制限、バランス能力の低下の3つです。大切なのは、今の自分の状態をきちんと把握しておくこと。7つのロコチェックで1つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。

7つのロコチェック

- 1 片脚立ちで靴下はけない
- 2 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳バック2個程度)
- 7 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページ「ロコモパンフレット2010年度版」より

ロコモ予防は身近にある運動できる場所を活用！

ロコモの予防・改善のためには運動を毎日続けることが大事です。北九州市では、健康づくりに効果のある健康遊具を公園に設置しています。公園でレッツ！ロコモ予防！

実際に健康遊具を使ってみよう！

各遊具の前に使用方法・注意事項が書いてあります。体調に合わせて無理をしないように使用しましょう。



背のばしベンチ

■背・胸のストレッチ
ベンチに深く腰かけ、ゆっくり背中を反らせ、5秒間維持しましょう。

背中がよく伸びる！



肩・腕の運動器

■肩・腕の回転運動
ハンドルを片手で持ち、溝に沿わせながら数字の順に進めます。立ち位置を変えると肩の運動範囲の調整ができます。

肩が痛いときは無理せずにとよさそう



ストレッチベンチ

■大腿後面のストレッチ
手すりを持って、膝を伸ばしたまま片足を棒の上に乗せ下方へ5秒間おさえましょう。次に、曲げていたもう片方の膝をゆっくり伸ばします。

自分の丁度いい高さに合わせてできるのがいい！



ツイストベンチ

■腰の回旋運動
胸が正面を向くように座り、左右へゆっくり回転させ体をひねり、その状態を5秒間維持しましょう。その後、ゆっくり戻します。

ねじる運動は普段しないので、よい機会になる



腹筋ベンチ

■お腹の筋力UP
両手で膝をつかむように手を伸ばしながらゆっくり体を起こし、戻します。

足をひっかけるところがあるので一人でもやりやすい



鉄棒

■腕の筋力UP
足を引いてやや前かがみになるように構えます。前に体重をのせて、ゆっくりと腕の曲げ伸ばしを行います。

回数や角度は自分に合わせて調節するといい！



タンデムウォーク

■ライン上のバランス歩行
手を広げてバランスを取りながら慎重にライン上を歩きます。

自分で歩き方をアレンジしてみるのも面白いかも

門司区にある健康遊具を設置している公園

- 和布刈公園（潮風広場）
- 松ヶ江ふれあい公園
- ※その他の公園にも一部設置されています。



平成28年度各団体の行事予定 (H28.4月~H28.10月)

門司区医師会

2016 門司健診フェア

日時：平成28年10月2日(日)
8時30分～15時 例年通り開催予定
場所：門司健診会館(門司区医師会)
対象：40歳以上の方(前立腺がん検診は50歳以上)
定員：抽選 1,122人(昨年実績)
内容：平成27年10月4日に開催された「2015 門司健診フェア」には、述べ1,122名の方に受診いただきました。特定健診・がん検診に加え、管理栄養士による食生活の指導は、毎日の生活を見直すキッカケとなりご好評頂きました。今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方でも1年に1度は、ご自身の身体をチェックして、これから先も健康な毎日をご過ごせるようにぜひご応募ください。
問い合わせ先：門司区医師会健診センター
電話：371-1583

一般社団法人 門司歯科医師会

8020高齢者よい歯の表彰式

日時：平成28年8月6日(予定)
場所：門司歯科医師会館(門司区東本町2丁目3-10)
対象：80歳以上で20本以上の歯をもつ門司区在住の方
内容：平成28年6月1日～平成28年7月中旬頃までに門司歯科医師会会員である歯科医師からの推薦を受け、表彰式へご出席いただいた方へ、表彰状と記念品をお渡しします。
問い合わせ先：一般社団法人 門司歯科医師会
電話：321-6886

門司区女性団体連絡会議

男女共同参画地域フォーラム inもじ

日時：平成28年6月～9月
場所：レディスもじ、区内の市民センター
内容：男女共同参画社会の実現に向けての啓発事業として、さまざまな問題をテーマに地域フォーラム2ヶ所、PRを4ヶ所毎年開催しています。
問い合わせ先：門司区女性団体連絡会議(門司区役所コミュニティ支援課内)
電話：331-1881(内線642)

門司区食生活改善推進員協議会

「門司区子どもまつり」での食育

日時：平成28年4月29日(祝)
場所：IE大連航路上屋(門司区西海岸1-3-5)
内容：手作りクッキーなどの販売やゲーム体験を通じて子どもたちに食の大切さを伝えたいと考えています。
問い合わせ先：門司区役所コミュニティ支援課
電話：331-1881(内線642)

門司区食生活改善推進員協議会では、「子供の食育」「高齢者の低栄養予防」「男性料理教室」などに取り組んでいます。

門司区老人クラブ連合会

第29回 門老連 春季グラウンドゴルフ交歓大会

対象：門老連会員他
日時：平成28年6月1日(予定) 9時～12時
場所：老松公園球場
内容：年長者の生きがいと健康づくりのため、又各クラブ間の交流をはかると共に技術の向上を目指して、春・秋開催しています。

第52回 門司区老人福祉大会

対象：門老連会員
日時：平成28年9月 13時～16時
場所：門司市民会館
内容：年長者の生きがいと明るく住みよい社会の創造に努めるために開催しています。(第一部)式典、単位クラブ10年勤続表彰、長寿会員(白・米寿者)への記念品贈呈(第二部)アトラクション

第3回 門老連親睦グラウンドゴルフ大会

対象：門老連会員のみ
日時：平成28年10月 9時～12時
場所：北九州市立門司球場
内容：年長者の生きがいと健康づくり、各会員相互の親睦をはかるために開催しています。

輝く人が、ここにいる*

タイトルのように老人クラブに入会して輝いてみませんか。門司区老連では、全国会員増強運動に伴い、会員さんを募集致しております。一緒に活動して輝いて下さい。

問い合わせ先：門司区老人クラブ連合会
電話：322-1885

編集後記



子供の頃、虚弱で運動音痴、もやしっ子だった私が、?年後なぜか健康づくり推進員の会に入っています。勤め人時代は事務の他、歩き回り身体を動かし飲酒の機会の多い環境で、人並み以上に鍛え上げられたようです。退職後も外を動き回るのが習性になりました。ただスポーツと勝負事は苦手で、野球、サッカー、ゴルフ等、人の話が分かりません。まあマイペースで勝ち負けとは無関係に、無茶はやっても無理はせず、海峡の景色を愛でながら健康遊具の公園まで、今日も今から歩きます。皆さんもごいっしょに如何ですか。

本誌に対するお問い合わせは
しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 電話：331-1881(内線449)