

私達の健康は私達の手で

since 1988



health for smile

# ヘルスマイト

Health Mate

大津市健康推進連絡協議会広報誌

第68号

令和4年3月31日発行

責任者/小林妙子

事務局/大津市保健所健康推進課内

クオリティオブライフ、初めて耳にする言葉。ヨガの指導者でもある明治由紀子先生のお話の展開に引き込まれて研修会は始まった。(38名の参加)

健康とは「からだ・心・社会」の精神的社会的にも満たされた状態をいう。また、心(心の根幹)が安定し整っていることが最も大切である。その力を身に付ける方法として「ヨガ療法」があり少し実践の指導も受けた。

今後の健推活動には「私達の健康は、私達の手で」プラス「こころの安定」クオリティ



健康に欠かせないQOL

クオリティオブライフが大切であると学ぶことができ、有意義な研修会だった。

2/15 新春ヘルスマイト研修会  
「人生を健やかに謳歌する」QOLを考える  
於：大津市旧大津公会堂

今年度の始まりも新型コロナウイルス感染症予防対策①マスクの着用②手洗いの励行③三密の回避を厳守した上で、会員研修会の実施を行った。その様子を録画しDVDの作成をした。内容は今後の活動に繋がる内容とした。I食について 食育栄養研修会と題して「世代別献立づくり」の講演会を実施。II運動について「動きやすい身体へコンディショニング」〜気持ちよく動いて体力アップ〜と題して体操教室の開催。III生活習慣について「人生を健やかに謳歌する」と題した講演会の開催を収録し、全学区に配布し、会員に周知すると同時に、今後いつもの日常生活を取り戻すためにも健康推進員の力が大切で、会員の資質向上を目的に作成した。

もう一つ、今後に役立つようIの講習を受けて、各学区で考えた1品のレシピを一冊のレシピ集にまとめ、配布した。

これからも県・市内の食育関係団体との情報交換や関係機関などの協力を得ながら、歩みを止めずに前を向いて進みたい。大津市の健康推進連絡協議会の創設者の言葉、「健康推進員自らが積極的に『学んで試して実践』」を心掛けて、これからも事業推進に努めていきたい。



小林会長

## 一年を振り返って

会長 小林 妙子

よろしく申し上げます



## 仲間に入ります

瀬田南	青山郷	膳所	平野	平野	逢坂	逢坂	滋賀	滋賀	滋賀	下阪本	仰木の里	真野北	和邇	和邇
前田	老田	安田	大藤	國松	上田	殿城	殿城	山本	小谷	石浦	岡本	津谷	太田	金田
賀屋	智子	全代	美也子	恵子	真由美	幸雄	弘子	一男	小夜子	美貴子	聖子	美雅子	博子	基胤

## 健康推進員養成講座 修了式・交流会

令和4年1月28日、養成講座修了式・交流会が行われた。16名が「健康推進員フレッシュさん」として地域の仲間と共に活動を開始していただく。





10/14

### 第21回ヘルスマイトのつどい

於…和邇市民体育館  
真野北学区 松田 由枝

「動きやすい身体へ コンディショニング」をテーマに、健康運動指導士 中原今日子先生の体操教室が開催された。「コンディショニング」とは、気持ちよく動ける身体に「整える」こと。まずお互いの姿勢をチェック。(ちよつと緊張) お話の後はタオルを使つての運動。先生の元気をもらつて久々の運動も何とかクリア。日頃の運動不足を実感したひとときだった。



身体のコディショニングをめざして

11/11

### 健診受診推奨部会研修会

於…大津市旧大津公会堂  
仰木の里学区 中村 十規人

今回のテーマは「オーラルフレイル」と「大津市のがん検診」。要約すると「人生百年時代」、フレイル(虚弱)の前段階がオーラルフレイルで、このオーラルフレイルにならないことが長生きにつながる。歯や口をきれいにしておくことが病気になる。口は健康の入り口、普段からしっかりと口腔ケアをしましょうとの内容だった。



“口は健康の入り口”

11/25

### 受賞おめでとう

11/25

大津市の市政発展に功績のあつた方の表彰式が行われ、大津市健康推進連絡協議会元会長 徳田せい子氏が市政功労者として受賞されました。



11/5

### 食生活改善部会研修会

明日都浜大津ふれあいプラザ 5階大会議室  
大石学区 服部 千鶴子

管理栄養士の清水満里子先生の講演をお聞きした。ウイルスに勝つための自然免疫を高める生活のポイントとして、①食事②生活習慣③運動④ストレス発散⑤飲み込みと口腔機能(唾液腺マッサージ・パタカラ体操など)わかりやすいお話だった。また、免疫をあげるレシピア運動療法も教えていただき、感染者が減少してきたとはいえないまだまだ油断できないコロナ禍。そしてこれからインフルエンザ流行の時期を迎えることもあり、早速実践してみたい！学区に持ち帰って伝えたい！と思える内容で大変勉強になった。

12/21

### 新人研修会

12/21

明日都浜大津ふれあいプラザ 5階大会議室



「活動記録の記入の仕方」「媒体の活用」など活動に生かせる内容を熱心に学習した。



11/26

### 秋のウォーキング

唐崎学区 長尾 清子

11月26日、運動普及部会主催、秋のウォーキングに参加した。坂本観光案内所に集合し、軽いストレッチの後、2班に分かれてポランテアの方の案内でウォーキングが始まった。生源寺で庭の参観後、旧竹林院へ。ここでは部屋から眺めた後、美しい庭を散策しその手入れの行き届いた景色を楽しんだ。そのあときつい坂道をのほり日吉東照宮へ。ここでは宮司さんの案内で説明を受けた。最後は慈眼堂へ。ガイドさんのおかげで知識が深まり、清々しい半日となった。



紅葉の坂本路

### DVDが完成!

①7/6会員研修 ②10/14ヘルスマイトのつどい 2021 ③R4/2/15新春ヘルスマイト研修会の講演内容をまとめたDVDがこの度完成した。これからの学区活動に活かしていただければと思う。





## 実践発表

令和4年2月15日(火)  
於：大津市旧大津公会堂

### 生涯を通じた食育推進活動

真野北学区 八田 恵子



今年度も昨年と同様に新型コロナウイルスの感染状況により、調理実習等、従来の活動が出来なくなった。健推員一同で知恵を出し合い、研修で勉強した「世代別の栄養の課題と献立の注意点」に重点を置いたレシピ作りに取り組んだ。出来るだけ沢山の人の手に渡るようにと考え、野菜70gをカラー刷りしたレシピ集の他に家事で使えるジップロックも一緒にクリアファイルに入れて、地域で開催された文化祭で配布した。文化祭にはいろいろな世代の方が来られて、手に取り持ち帰って頂けたのが良かったと思う。

### 全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト

下阪本学区 井上 公子

ライフスタイルに沿った啓発が重要となるため、「若者世代」「高齢世代」「働き世代」の三世代に分け、「自然に健康になれる食環境づくり」の推進を目的とした。我が学区は「若者世代」担当で地元の比叡山高校の生徒さんに県からの配布物を届けた。

テキストとして、①朝食欠食について②野菜摂取について③減塩について④適正体重について⑤食事の選び方について⑥食事のバランスについて⑦おすすめメニューについて

食事バランスプレート、外食メニュークリアファイル、減塩くんも配布した。



### 生涯骨太クッキング

石山学区 堀江 雪江



新型コロナウイルスの感染状況が少し落ち着きを見せた頃、学区文化祭が開催された。展示ブースにて、生活習慣病・高齢者の低栄養予防・ロコモ予防のため、テキスト「生涯骨太クッキング」やシニアランチョンマットを活用しながら地域住民に周知、啓発を行った。テキストの中から献立を考え、健推員が各々料理を持ち寄り、シニアランチョンマットの上に料理をのせて参加者に見せながら啓発した。「いつもの食事に比べてどうですか?」「こんなに食べへんわ」「低栄養に気を付けて」と呼びかけた。

これからも地域住民のため啓発活動をして行きたい。

### 高齢者低栄養予防教室

上田上学区 辻元 和枝

こんなことになっていませんか?

私達の上田上学区は65歳以上の高齢者の割合が約40%の学区である。そこで学区の公民館活動の「健康いきいき体操教室」の終わりに話をする時間を作っていた。

当日は会員が手作りした「65歳以上になったら低栄養に気を付けよう!」のレジメを基に自分たちの生活を振り返り、予防のためにタンパク質を取る大切さと呼び掛けた。

参加者から「大変タンパク質が重要だと言うことがわかりました。」とうれしい感想をいただいた。



### 自主学习でレシピ作り



各学区、世代別(幼児期・学童期・思春期・成人期・高齢者)献立作り挑戦した。まず地域の状況等から取り組む世代を自由に決め、その摂取カロリーに基づき一日の献立を考えた。その中のお勧めの一品の「レシピ」と「写真」を提出し、全学区をまとめ「レシピ集」として製本した。今後の事業に是非活用をお願いしたい。



# 専門部会報告

## 食生活改善部会

副部長 申岡 慶子



11月5日コロナ禍の中、昨年に引き続き管理栄養士の清水満里子先生に「免疫力を高めるには パートⅡ」と題して、バランスの良い食事、良い生活習慣、適度な運動、ストレス解消についてそれぞれのポイントを詳細に講演して頂いた。(45名参加)

一方飲み込みと口腔機能については、すぐに実践できる唾液腺マッサージや口腔体操などを含めて教えて頂いた。

学んだことを活かして免疫力を高め、心身ともに健康な生活が出来ように心掛けたい。

## 運動普及部会

副部長 金木 操

10月14日の「ヘルスメイトのつどい」(76名参加)では健康運動指導士、中原今日子先生から「続・基礎体力UP」をテーマにご指導いただいた。椅子を使っただけのややハードな運動。日頃の運動不足を痛感。毎日の運動に取り入れたい。この教室の様子はDVDとして各学区に配布された。有効に活用したい。

11月26日「秋のウォーキング」(36名参加)は坂本方面へ。お天気に恵まれ、ボランティアガイドさんの案内で興味深く楽しい半日だった。

二つの活動ともコロナ禍の中、参加人数等自粛しての活動だったが事故なく終わり良かったと思う。



## 健診受診推奨部会

庶務 吉元 四男



11月11日、大津市旧大津公会堂で開催(58名参加)。テーマはⅠ部:「オーラルフレイルについて」。講師は馬場真佐美先生。口腔ケアが歯周病予防のみならず、一番健康維持になると詳しくわかりやすい説明でよく理解できた。

Ⅱ部:「大津市のがん検診について」、講師は大津市健康推進課。私達の2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんを命を落としている。更に65歳以上では2人に1人が亡くなっている状況の中で、がん予防の取り組み、早期発見・早期治療の取り組みが安心して暮らせるまちづくりになることを学べ非常に有意義な研修会だった。

## 広報媒体部会

副部長 中川美代子

健康長寿の秘訣は「フレイル(虚弱)」の予防。

コロナ禍による外出自粛で運動や人とのつながりが少なくなり、フレイルを加速させている。そこで「元気に長生きするには、フレイルを予防しよう!」をテーマに3つの柱、「社会性(人とのつながり)」「栄養(食・口腔)」「運動・身体活動」のパネルを作成。また、「フレイル度」がわかる「フレイルチェック表」を作成した。これらを使って面白おかしく学んでもらうため「コント」に仕上げた。



## 広報部会

広報誌第68号を発行。原稿の執筆ご協力ありがとうございました。



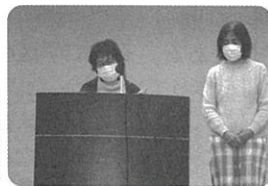
下阪本学区



真野北学区



石山学区



上田上学区

## 2/15 実践発表より (38名参加)

新春ヘルスメイト研修会に引き続き、令和3年度実践発表を行った。代表4学区が、コロナ禍のため活動が大きく制限される中、私達の健康・地域住民の健康につながる、創意工夫した取り組みを紹介。大変参考になった。(内容は本誌3面に掲載)

## 食育推進月間事業・野菜食べ隊支援事業

毎月19日は「食育の日」。今年も各学区支所や保育園等にポケットティッシュ、パンフレットなどを置いて頂き、一日野菜350g摂取へ啓発活動を行った。



中南部ブロック



南部ブロック

## 大津市主催で開催しました

### ●運動専門研修会

10月27日(水) 膳所ふれあいセンター  
R4年2月17日(水) 和邇コミュニティセンター

コツコツ運動して 筋力を取り戻そう!

健康運動指導士 松見輝子氏

### ●会員研修会

12月14日 骨粗しょう症を予防しよう! 管理栄養士 清水満里子氏

## おくやみ

山田たか子様(平野学区)が、令和3年10月24日永眠されました。心よりご冥福をお祈りいたします。

## 編集後記

試行錯誤しながらの1年間。一つの事業が無事終わると講師をはじめ、ご協力頂いた方への感謝でいっぱいになりました。来年度こそ皆様と笑顔でお会いできることを心より願っています。