

区全体研修会

11月18日(金) 神奈川公会堂において感染対策を行いながら、「知っておきたい認知症 知って防ごう認知症」をテーマに、健康運動指導士の高垣先生、新井保健師の講演が行われました。

新井保健師には認知症とは脳の病気であり症状や予防のための生活習慣のポイント(1運動、2食事、3お口の健康、4決め手は社会参加)などを教えていただきました。

また高垣先生には、楽しく覚えやすい運動に脳活を合わせたトレーニングを実践しながら教えて頂きました。各地域にて学んだ事がいかせられたらと思います。



区民まつり

10月9日(日) 反町公園にて、区民まつりが行われました。保健活動推進員もブースを設け保健活動推進員に対する周知活動を行いました。パンフレットの配布やアンケートをいたしました。参加される方も多く配布物のセットも間に合わないぐらいに多くの方の来場に嬉しい悲鳴でした。

例年通りであれば、血流測定を行っていたのですがコロナ対策のためできませんでした。「今年はなぜしないの?」とおっしゃっている方もおられ、リピーターも多く楽しみにされていた方もいらっしゃるようでした。来年は通常通りにできたらと思います。



神奈川区保健活動推進員会だより

あるく



VOL.11
令和5年3月発行

神奈川区マスコットキャラクター
かめ太郎

各地区で保健活動推進員が活動をしていることをご存知ですか?

保健活動推進員は、各自治会から推薦され、地域のみなさんが元気に健康づくりができるお手伝いをするために、横浜市長から委嘱を受け活動している市民です。区福祉保健センターと協力しながら、生活習慣病予防に関する講座など、健康づくりのために様々な活動をしています。



神奈川区では、21地区192人の保健活動推進員が活躍しています。
(令和5年3月現在)



この帽子とベストを身につけています!

健康チェック

自分の健康について考えたことがありますか?
保活ではこんな機器を用いて各地区で活動しています。



足指力測定器

足指・足裏筋力は、体のバランスを保ち、安定した歩行をするために重要な役割を担っています。さらに、足指の運動機能は足全体の機能と関係しています。



BCチェッカー

末梢の血液循環の状態を測定し、同年代と比較して血管の状態を表します。

*血管は動脈硬化により、年齢と共に弾力性や柔軟性が失われます。



研修で機器の取り扱いについて学び、会長会の中でグループワークをして健康チェックのやり方について共有しています。来年は各地区で実施したいです!



編集後記

新型コロナウイルス発生時のニュースが世の中を揺るがして、早3年。久々に神奈川公会堂で、全体研修会が行われました。講演では、認知症予防の決め手は「社会参加」を生活習慣に取り入れることを学びました。今年度は、ウォーキング等のイベントが少しずつ開催され、区民の皆さんが活動できる機会が増えてきました。来年度はより活発に活動できるよう努めてまいりたいと思います。最後までお読みいただき、ありがとうございました。次号も暖かく見守っていただくと嬉しく思います。

With コロナのお約束

感染を防ぐためのポイント



手洗い



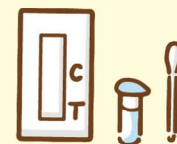
必要な場面でのマスク着用



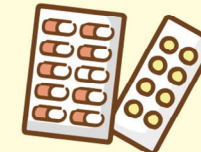
早めの予防接種

その他、常備しておくといもの

新型コロナ検査キット



常用している薬



日持ちする食料(5~7日分)



体温計



新しいお約束は中面へ!

新しいお約束

マスク着用は個人の判断が基準となります。
ただし場合によっては、いくつか注意をしましょう。



混雑した電車やバスの中で気を付けること



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時に気を付けること



お家で気を付けること

- ① マスクをつける
- ② 人との距離をとる
- ③ お話は小さな声です
- ④ いろいろなところを触らない

- ⑤ 手洗い・うがいをする
- ⑥ 熱を測る
- ⑦ よく寝る



手洗いチェッカーご存知ですか？

専用ローションを手についた汚れに見立てて、特殊ライトの下で光らせます。きちんと洗えていない部分が光るので、適切な手洗いができているかを確認できます。保健活動推進員が地域の集まりの場で、体験会を実施しています！

各地区での活動を紹介します



今回の号では21地区のうち10地区について掲載しています。



青木第一地区

なかよし会への健康チェックは民生委員とのコラボで年1回行っています。コロナで中止が続き3年ぶりに会員の方々に会えました。体操をしてチェック項目もへらし時間も短くして行いました。

来年はマスクなしで会える事を皆様と話し、とても楽しい1日でした。



青木第二地区

例年は、地域の盆踊りで血管年齢、握力測定などしたり、ウォーキングをしたりしています。

令和4年度は、コロナと暑さの中、安全にウォーキングを行うよう、コースなど工夫しました。30人全員が無事戻り、運動不足の解消にも役立ち、喜ばれました。



三ツ沢地区

毎月第3木曜日にウォーキングを開催し、コースは毎回違います。

9月15日は桜木町駅からみなとみらい方面までウォーキングしました。山下公園ではキラキラ輝く海を眺めながらゴールのマリンタワーまで歩き、楽しい気持ちのよい時間を過ごせました。



神大寺地区

神大寺地区では神大寺地区センターを拠点とし、毎月「健康体操」を実施していました。このコロナ禍では、一般の方の募集は控え、メンバーのみでの学習がメインとなりましたが、この2年間で唯一行えた一般参加ありのイベントが屋外での「ノルディックウォーキング」です。普段中々触れることのない専用のスティックを使ったスポーツ要素のあるウォーキングは、大変好評でした。

今後も地域の方を交え、できることをやっていきたいと思ひます。



神北地区

神北地区は、働いている方もいる事もあり19時から定例会を年6回程開催しています。

町会のカフェで、出張血流測定を実施したり、ウォーキング講習に参加したりと会員同士で健康に関する情報交換の場として活動しています。



六角橋地区

私たちの定例活動として毎月ウォーキングを行っています。10月は、友町公園からみなとみらいのハンマーヘッドまで歩きました。

絶好のお天気日和で心地よい秋風の中、皆と楽しく語り、眩しく水面が光る港を眺めながらのウォーキングはまた最高です。



菅田地区

菅田地区では月2回、健康運動指導士の先生を招いて転倒防止教室を開いています。コロナ禍でも施設封鎖期間を除き開催できました。

毎回15~20名の方が楽しく体操をしています。事業開始から20年、これからも続けていきます。



片倉地区

毎月第3水曜日に活動しています。今は遠出をせず参加者も少ないですが、私たちの体力づくりと保健活動推進員の宣伝を兼ねて歩いています。

写真は10月に中央公園やうさぎ山を歩きました。3月は小さな春を探しに地下鉄に乗って新羽西方寺まで行きます。



三枚地区

毎月第4土曜日に片倉三枚地域ケアプラザ近くの公園からうさぎ山公園や新横浜公園までウォーキングを実施しています。

7月には三溪園まで足を延ばし蓮を鑑賞してきました。冬にはいちご狩りを企画しています。写真は11月のグランドゴルフ開始前検温の様子です。



羽沢地区

「夏の体操講座」まだコロナ渦ですがパワー促進にと開催。生活の動作に簡単に取り入れられる体操を教えて頂き、良かった楽しかったとの感想でした。

この写真は、3年ぶりの福祉まつり、感染対策の上健康チェックを行いました。やはり血流チェックが人気です。

