

# 信夫の里健康だより

## 第2号

令和5年3月1日発行

発行／信夫の里健康づくり協議会  
事務局／福島市役所信夫支所

### 地域をあげて健康づくり～協議会が“きっかけ”をつくります

「信夫の里健康づくり協議会」では、信夫地区区長会をはじめとする地区内の多くの団体や医療機関、行政機関が連携し、地域をあげて信夫地区の健康づくりに取り組んでいます。

昨年度は、地区の皆様へ、広報誌やウォーキング・マップを配布させていただきました。今年度も、ウォーキング・マップ第2弾を配布予定です。昨年11月には、掲載予定コースを実際に歩いて意見交換を行いました。楽しみにお待ちください！

地区の皆様へ健康づくりのきっかけとなるよう活動を進めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



▲ウォーキング・マップ作成のための実歩の様  
（上鳥渡 観音寺にて）

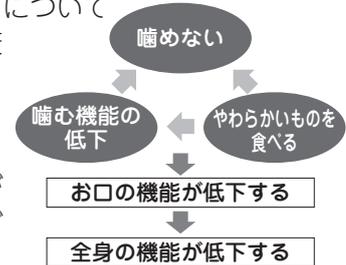
### けんこう 健口づくりをはじめて健康になりませんか？

「お口は健康の入り口」と言われています。信夫の里健康づくり協議会には「お口のももりん体操」に取り組む委員もあり、お口の健康と全身の健康について関連していることについて話題になりました。また、福島市では令和元年度に「福島市歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、お口の健康に注目をしています。

#### どうしてお口と全身の健康はつながっているの？

お口の健康状態が悪くなると、「滑舌が悪くなる」、「食べこぼしやむせが多くなる」というわずかな機能低下から、噛む力や飲み込む力が弱まるなど段階的に進行していきます（右図参照）。

しかし、サインを見逃さず、早期に対策することで改善できると言われています。



#### 〈こんなサインがあれば要注意〉

- 食欲がない
- 滑舌が悪くなった
- お口が濁く
- むせる、食べこぼすことがある
- 柔らかいものを選んで食べる

あてはまる方は  
チャレンジしましょう！

#### おうちでできるお口の体操

##### ①パタカラ体操



「パ」…唇をはじくように  
 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように  
 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように  
 「ラ」…舌をまるめるように

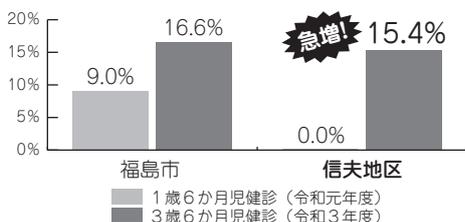
##### ②舌出し体操



へろをあまり出すぎないのがコツ！

舌先を少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む10回程度行う。

（参考）日本歯科医師会 HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」より



〈乳幼児健診における信夫地区のむし歯り患率〉

#### ちなみに…

1歳6ヶ月健診から3歳6か月健診までの間にむし歯になるお子さんが、信夫地区は特に多い傾向です。むし歯は歯周病の原因にもなるため、小さいうちからお口の状態を意識しましょう。



### はじめてみませんか! 「健康づくりポイント事業」で健康習慣づくり ～ポイントをためてオトクな「健民カード」をもらっちゃおう!～

気にはなっているがなかなか続かない健康づくり。  
「福島市健康づくりポイント事業」は、所定の記録台紙に自らの運動目標や食事の目標を書き込み、毎日目標の達成状況を記録することで、健康づくりの習慣化を助けてくれる市の事業です。

記録台紙を支所へ提出することで、協力店で特典を受けることができる「ふくしま健民カード」を入手することができます。皆様もこれを機に「健康」と「お得」を手に入れてみませんか。所定の記録台紙は支所窓口でも配布しています。

さらに、この事業は、参加率などを市内18地区で競っており、順位に応じて市から資金が交付され、信夫の里健康づくり協議会の事業資金として活用されています。

### 継続は力なり (実践者に聴く)



実践者の  
高橋健一さん

私は健康診断でメタボと診断されたことをきっかけに、1キロの減量に取り組むことにしました。

「継続は力なり」とはよく言ったもので、地道に「健康づくりポイント事業」に取り組んで、日々の取り組みの記録を習慣化することで、目標を達成することができました。

今後も継続して、健康な毎日を過ごしたいと思います。

### 信夫学習センターの 健康系サークル紹介

## みんなで、楽しく、ダンスで健康づくり!

### 大森レクダンスクラブ

信夫学習センターでレクリエーションダンスを楽しめる団体は、「しのぶレクダンス」と「大森レクダンスクラブ」の2つです。

今回は、会員募集中の「大森レクダンスクラブ」を紹介します。

クラブでは、長生きを目指して活動しており、ゆったりした演歌から早めのテンポのポップスまで、いろんなジャンル、年代の曲にあわせて踊って、楽しく健康づくりができます。

誰でも、すぐに楽しめるダンスですので、初めての方も大歓迎!

大森地区以外にお住いの方も参加できます。

是非、この機会に参加してみましょう!



▲活動の様様

- 活動日 第1・2・3土曜 10:00~11:30
- 問合せ先 金山サカエ (TEL 546-4666)

### 食生活から健康を支えます

## ヘルスマイトからのお知らせ

### ヘルスマイトとは?

食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして、地域のより良い食習慣づくりへ向けた活動に取り組んでいます。

### ヘルスマイトを活用してみませんか?

ヘルスマイトは、学習センターや各種団体において、健康講話と調理実習を組み合わせた講座に取り組んでいます。皆様が所属する団体等で、講座の機会を検討する際、気軽にご相談ください。

### ヘルスマイトとして活動してみませんか?

食と健康づくりに関心のある方、ヘルスマイトになってみませんか。

ヘルスマイトになると、いろいろな研修を受講する機会に恵まれ、食と健康の知識を深めることができます。それらの体験は、自分自身やご家族の健康づくりに活かせるだけでなく、地域の健康づくりに役立てることができ、とてもやりがいのある活動です。

是非、私たちと一緒に、楽しく学びながら、活動していきましょう。

ご連絡をお待ちしています!



ヘルスマイトとして活動したい、健康講話と調理実習の講座を開催したいといったご相談は、

☎ 藤原チ子まで (電話: 546-4276)