

信夫の里 健康だより

第4号

令和7年3月発行

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

信夫婦人会の取り組み ～フレイル予防講演会～

昨年8月、信夫婦人会の保健体育委員会では、快フィットネス研究所の吉井雅彦先生を講師に迎え、「フレイル予防講演会」を開きました。講演会では、先生の楽しいお話を交えながら、頭、顔のグリグリマッサージ、脚のストレッチ、逆スクワット、膝のお手入れなど、実際に体を動かして、清々しい気分になれるとても楽しい講演会でした。

「講演会を受講して」 えいちゃんのつぶやき

「握力が弱くなった」「歩くのが遅くなった」「出歩くのがおっくうになった」それ、フレイルかも？
体操やウォーキングなど、フレイル予防に取り組んでいる人もいるけど…。やらなくてはと思っても、なかなか、毎日になると続かなくなる。

でも、“自分の体なんだよね”、“歩けなくなったこと考えると怖い”と自分に言い聞かせ、せっせと歩く今日このごろ。

あなたも、知らないうちにフレイル予備軍かも。

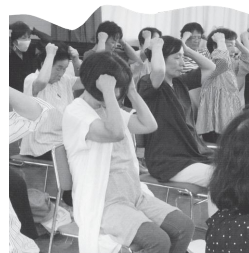
面倒がらずに体を動かし、頭を使い、フレイル予防。他人事じゃない、自分事！



信夫婦人会
一條英子さん

フレイルとは？

心と体の働きが弱くなってきた状態で、「健康」と「要介護」の中間です。早くに対策を行えば、元の健康な状態に戻すことが可能です。



あたま、
グリグリ！



キクー！

“こんにちは 信夫婦人会です”

私たち、信夫婦人会は、本部学習会のほか、広報、教養、環境、保健体育の4つの委員会があります。さらに、手芸クラブ、リフレッシュクラブ、さわやか会の3つのクラブがあります。

その中の活動をいくつか紹介したいと思います。

手芸クラブは、月2回活動しています。指の運動になるだけでなく、おしゃべりしたり、作

品を見せ合ったりしながら交流している元気なクラブです。

リフレッシュクラブは、月2回、ストレッチや笑いヨガなど、体を動かし、みんなと笑って、楽しく活動しているクラブです。



家族で挑戦！動物×健康まめちしき

Q1 フラミンゴの羽が赤いのはなぜでしょうか。

- ①元々赤いから
- ②派手な色で敵を驚かせ身を守るため
- ③赤い色素が入っているものを食べているから



Q2 ヒトは一生に1回歯が生え変わります。では、ぞうの奥歯は一生に何回生え変わる？

- ①0回 ②1回 ③3回
- ④5回 ⑤10回



Q3 以下の12種類の動物が100メートル競走したらヒトは何位になる？ (ヒトは男性のオリンピック陸上選手とする)

ヒト、イヌ、ウマ、カバ、チーター、ノウサギ、ダチョウ、ネコ、トムソンガゼル、ナマケモノ、カタツムリ、カメ

「平田いきいき健康クラブ」楽しく長生き！“絆づくり”で健康づくり

昨年2月に、小田区、山田区にお住いの皆さんが、健康で楽しく長生きできるように、小田区の穴戸誠副区長が代表となり「平田いきいき健康クラブ」が設立されました。

毎回、30名程が集まり、ストレッチ体操やテレビモニターを見ながら椅子を使用した体操で体力づくりをしたり、「ゲーム」「うたごえ」「お茶会」などを取り入れて、元気に楽しく活動しています。

誰もが予約なしで、いつからでも参加できます。ぜひ、お気軽にご参加ください。



ぎゅー



のびー

- 会 場：平田集会所
- 実施日：毎週月曜日（午前10時から約1時間）
※お休み…祝日・お正月・お盆
- 参加費：100円
- 持参する物：飲み物、タオル、マスク着用

一年の活動を振り返って

～ 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は、昨年5月の総会において、令和6年度の事業計画を決定し、この一年活動してきました。

なかでも、初めての取り組みとして、昨年9月に開催された信夫地区敬老会に設置した「健康づくりコーナー」は、パネル展示や塩分チェック、野菜の摂取量を測れるベジチェックなど、来場した多くの方々に体験していただき、大変好評でした。

また、昨年12月には、簡単に塩分チェック



あら、思ったより塩分とってる～

な～るほどね！
いろいろな食品をバランスよく
食べることが大事なのね



ができる適しお啓発パンフレット「信夫地区で 適しお はじめました」を作成し、信夫地区の皆様に配布しました。

福島県は、食塩摂取量が全国でも多い県です。

そこで、福島市では、工夫しながら、適切な量の塩分でおいしく減塩する“適しお”の取り組みを進めています。

当協議会でも、“適しお”の取り組みを進めることで、信夫地区の皆様の健康長寿に繋がっていきたいと考えています

これからも、健康づくりのきっかけを、ひとつでも多く地域の皆様にお届けできるように活動してまいりますので、よろしくお願いします。



レッツ 塩分チェック!

家族で挑戦！動物×健康まめちしき 表面のアンサー&解説

Q 1 答え：③赤い色素が入っているものを食べているから

解説：野生のフラミンゴはカロテン（赤い色素を多く含む栄養素）がたくさん含まれている紅藻類という藻の仲間をたくさん食べているため赤い色になります。カロテンはにんじんやピーマンといった緑黄色野菜にも多く含まれています。カロテン以外にも豊富な栄養素がある野菜はたくさん食べましょう！

1回の目安量(食べる人の手で計ってください)



Q 2 答え：④5回

解説：ゾウの口の中には大きな奥歯が上下左右に1本ずつ、全部で4本生えており、歯がすり減ってくると奥からスライドするように新しい歯が5回生えてきます。私たちヒトは一生に1回しか歯は生え変わりません。虫歯になると歯に穴が開いて痛くなったり、おいしく食べることができなくなったりしてしまうことがあります。長いお付き合いになる自分の歯は大切にしましょう。

歯を大切にするためのこころえ

- ☑ 食べたら家族みんなで歯みがき、仕上げ磨き
- ☑ 歯と歯の間はデンタルフロスを使う
- ☑ フッ化物の歯磨き粉を利用
- ☑ 歯科医院への定期受診

Q 3 答え：9位

解説：1位チーター、2位トムソンガゼル、3位ノウサギ、4位ウマ、5位イヌ、6位ダチョウとネコ、8位カバ、9位ヒト、10位カメ、11位カタツムリ、12位ナマケモノ（動かない）

チーターはやっぱり速い！速く走るには健康な脚（健脚）が必要。健脚を手に入れるためには「体を動かすこと＝運動」が重要です。こどもはおにごっこやボール遊びなどたくさん体を動かすこと、おうちの人のお手伝いをすることがオススメ。大人は階段をなるべく使ったり、早歩きを意識したり日々の生活の中で少しずつ体を動かすのはいかがですか？