



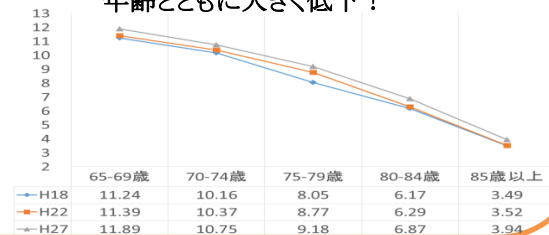
健康長寿ポイント

平成27年3月31日現在で登米市在住の65歳以上高齢者の中から無作為に1/5抽出で得られた4,964人の調査結果をお知らせします。登米市の調査結果

男性と70歳前の女性は健康と感じる人が増えている。健康に自信を持つ男性が増える傾向あり！
 70歳前の世代(団塊の世代)の女性の健康感が良好！こうした方々を積極的に活用して、地域での自主的な活動に参加し活動してもらえる仕組みを構築する必要あり、特に余力のある男性が積極的に参加できる活動内容の構築が急務となっている。

活動能力得点の平均(年齢階級別・年度別・全体)
 年齢とともに大きく低下！

生活体力は、低得点者が少なくなる(特に男性で)生活に必要な動作に対する効力感を、より多くの動作で感じられるように、日頃から身体を動かす機会や習慣を持てるような支援が必要である。そのために、基本的な身体機能を維持するための体操や歩行運動などの推進を粘り強く継続することが必要となっております。



11月24日受講者39名(事務局2名含み)

健康長寿講座「肥満について」を開催

講師先生は介護老人保健施設なかだ施設長 丹正義先生と講師補助 及川圭さんにより開催しました。今回は「肥満について」というテーマでお話しをいただきました。超常刺激(常識を超える刺激、人間の食べたいという本能はこれに近い)超常刺激を利用し、ファーストフードが世界中に蔓延、自然食摂取の見本だった沖縄が1995年の世界長寿宣言からわずか5年で国内26位まで後退した原因と言われている。2009年低カロリー摂取が病気にかかりにくくなり、死亡率も減少。という研究結果報告された。色々な食材を少しずつ摂ることが大事で、肥満の原因となる生活習慣について習慣を変えるのはいつからでも遅くはなく、一旦身につけば慣性で自動的に行われる。人間は習慣を選択することができる。習慣が健康をつくり病気もつくる。習慣病は自分

自身でつくる病気、医者に頼ってもよいが習慣は身につかない。完全な健康を目指す必要はない(失敗の元)。習慣病の名医は自分自身、等のお話しをいただきました。

また、「ホヤの教え」といホヤの生態(稚魚はオタマジャクシの様な形で住む場所を決めると、脳等を退化させて動かずひたすら食べるのが生体)を生活習慣に照らした自分自身を考えさせられる問いかけや、自分の健康を守る三種の神器として体重計、体温計、血圧計を備えること、医師に罹る前に(診察を待つ間)メモを用意し、聞きたいことのメモをとる。等教えて頂いた。肥満にならないために→食べ過ぎたら運動により燃焼させる。体の中の糖の70%は筋肉の中にある。筋肉を動かす(運動することにより燃焼する。



食べたらず体を動かす、動かない場合は食べるものを減らすことが必要とのことでした。

ノルディックウォーク教室を開催

11月26日 参加者9名によりノルディックウォーキング教室を開催しました。今回はサイクリングロードを錦桜橋までウォーキングしました。参加者の都合により参加人数は毎回変わりますが自由参加で制約ありません。無理せずにウォーキングを楽しむということで、自分の体力にあった距離でウォーキングが楽しめます。健康づくりに・スタミナアップに最適です。興味のある方、一度参加してみませんか！



健康長寿講座「口腔機能について」を開催

11月24日 受講者39名(事務局2名含み)で講師先生は介護老人保健施設なかだ 歯科衛生士 須藤照子先生により開催しました。口腔機能は生命維持にかかせないところを担っています。口で呼吸をしだすと呼吸は浅くなる。口を閉じている時、舌が上顎にあたっているのが正常。下にさがっている人は筋力が落ちている証拠。ひどくなると顎の筋力も落ち、ぽかんと口をあきやすくなる。奥歯がなく、かみ合わせがなくなると舌根沈下(無呼吸症候群)につながることもあるのだそうです。その他、食道と器官の仕組みについてのお話や、自分で口腔機能の低下を調べる方法として、オーラルディトコネシス(ハ・ダ・カを10秒間に何回言えるか)、RSST(30秒間に空嚙下できる回数)、頬の膨らまし等をやってみました。最後に口腔機能を鍛える体操として「あいうべ体操」を教えてくださいました。笑顔で楽しく会話して、楽しく食事をして健康に暮らすためにも口腔機能をしっかり保ちましょうというお言葉をいただきました。



浅水小学校へそば打ち出前講座を開催

12月1日 受講者 親子30名・教師1名で講師の吉鷹公久先生とそばうち講座の会員7名により浅水小学校6学年親子そば打ち体験教室を開催致しました。そば打ちは5グループに分かれて、それぞれのグループにそばうち講座の会員が担当スタッフとして指導を行いました。初めてそば打ち体験を行った親子でも、とても上手にそばを打つことが出来ました。子供たちの感想は、美味しいそばを打つことが出来てとても美味しかったと話しておりました。良い思い出になったと思います。



ルディクウォーク教室を開催

12月3日 参加者9名でルディクウォーク教室を開催いつものサイクリングロードをウォーキングしました。ウォーキング後、農村公園にて新小路六十寿会の方々と一緒にグラウンドゴルフを行いました。初めてグラウンドゴルフをするという方も多かったのですが、六十寿会の皆さんに教えて頂きながら楽しくプレイしておられました。



男の料理教室を開催

12月7日 受講者11名(事務局含み)で講師の田島久美子先生により男の料理教室を開催しました。本日メニューは「ごはん・カレー・野菜たっぷりスープ・ブロッコリーと玉ねぎ塩昆布和え・手作り飲むヨーグルト」で受講生からのリクエストで市販のカレーを使って簡単で美味しいカレーを作りました。カレーはバター・砂糖・牛乳を少し加えることにより大変美味しいカレーが出来ました。



これからの主な事業・行事

12月

7日(水) 障子貼り教室 リフレッシュ教室
絵手紙教室

11日(日) コミュニティ移動研修(巻区)

13日(火) そば打ち教室

ハンドベルクリスマスコンサート in 米谷病院

14日(水) 浅水料理教室

12月

15日(木) 女性講座

20日(火) 吉田公民館 そば打ち教室

21日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室

27日(火) 子どもクッキング教室



1月

11日(水) 浅水六十寿会 新春のつどい

17日(火) そば打ち教室

18日(水) 男の料理教室 以下次号

