

\\ 小牧地区のみなさまへ //

令和4年度小牧地区保健連絡員活動についてのお知らせです。テーマは…

見つめなおそう 自分のカラダ 伝えよう あなたへ



今年度、小牧地区保健連絡員は、会議で測定などを通して自分たちの健康を振り返りました。そこで、自分のカラダを知ることの大切さに気づき、地域の人にも自分のカラダを見つめなおす機会を作ってほしい!と思いました。そのために、健康展にたくさんの人に来てもらえるよう活動しました。



測定結果が気になった方に対応できるよう、事前にそれぞれの役割で知識の共有もしました。いくつか紹介します!

下肢筋力

<筋力アップにつながる体操>

- ・転倒予防体操
- ・ズンドコ体操
- ・こまき山体操 等

骨密度

<効果的なもの>

- ・食事…牛乳、いわし、しらす、チーズ
- ・運動…かかとの上げ下ろし
階段ウォーキング
- ・日光浴も大切

脳年齢

<認知症にならないための行動>

- ・運動 (特に朝のウォーキング)
 - ・食事 (和食)
 - ・睡眠 (1日8時間)
- 人と会って、話すことも大切

血管年齢

- ・効果的な食べ物としては「お茶(カテキン)」「乳酸菌を含む発酵食品」「玉ねぎ」「青魚類」だが、一点集中せず、バランスよく食べることが大切
- ・運動も効果的
- ・ストレスをためないことも大切

握力

<握力年齢別平均値> 平均値に満たなかったら…タオルで雑巾絞り運動で筋力UP!
※80代以上の平均値のデータは出ておりません

年齢	男性	女性
20~24歳	45.6	27.4
25~29歳	45.1	27.4
30~34歳	46.4	28.8
35~39歳	45.3	28.5
40~44歳	45.3	28.2
45~49歳	45.3	28.3

年齢	男性	女性
50~54歳	45.0	27.9
55~59歳	45.4	26.9
60~64歳	42.4	26.6
65~69歳	39.7	25.1
70~74歳	38.4	23.9
75~79歳	35.2	22.6

いざっ！健康展！！



保健連絡員が下肢筋力測定を実施しました。例えば…⇒

<開眼片足立ち>

両目を開けた状態で、片足立ちをする

※手の位置は自分が行いやすい状態でOK

※上げる足はどちらでもOK



20秒間片足立ちが出来なかった場合は
下肢筋力低下の可能性あります！



感染対策にも
配慮しています。



なんと！**207名**の方が来場されました～!!

来場者の感想（アンケートより抜粋）

- 毎年やってほしい。また参加したい。
- 自分では片足で立って歯磨きなどをしているので大丈夫と思っていたが、開眼片足立ちで20秒立てなかったなので、測って良かった。
- 運動と食べ物、栄養を改めて考えさせられた。日頃の食事に更に気をつけたいと思った。
- 健康への心掛けのきっかけとなる。
- 案内の係の人がスムーズに動ける様にしてくれてとても良かった。



発行：小牧地区保健連絡員

【問合せ】小牧市保健センター（0568）75-6471

