

東部 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・東部地区の人口 30,343人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 34.99%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 2,159人
- ・出生数 (令和5年度)798人

暮らしからみる地区のようす

- ・地区によっては半数が高齢者など、少子高齢化を強く感じる。
- ・公園で遊ぶ子どもを見ることは減ったが、新しい戸建てには若い世帯も入居している印象。
- ・坂も多く、車がないと困ることが多い。
- ・緑道や整備された公園も多く、環境が良いところ。散歩中に挨拶をするなど、温かいイメージがある。

活動テーマ

生き生きとした毎日を送るための体づくり



【学習会の実施】

8月26日に運動編(東部市民センター)、9月18日に栄養編(東部市民センター)、12月2日に野口の郷見学(野口の郷)の学習会を実施。

運動編では、体の正しい使い方・姿勢の学習とウォーキング、栄養編では、おばあちゃんの知恵袋への知識を深めることで、フレイル・生活習慣病予防に関する学びを深めた。また、野口の郷を実際に見学することで施設の特徴や活用方法について学びを深めた。

「ウォーキングアプリを入れたり、料理に関する工夫を実践している。」「友人をウォーキングに誘って一緒に歩いている。」「野口の郷を初めて知った。周囲の人に紹介して、活用しているよ。」という声が聞かれた。

【東部いきいきウォーキングを開催】

11月8日桃花台緑道でいきいきウォーキングを開催。開会式にてラジオ体操の実施とウォーキングのポイントを紹介。

保健連絡員より、「多くの参加者があり、有意義なイベントだと感じた。地域の方との関わりが嬉しかった。」という意見が出た。

参加者より、「良い天気で気持ち良く歩くことができ、迷わず、楽しくウォーキングができた。」という声が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

東部地区保健連絡員の数 60人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 317人

グループ会議・学習会 開催回数 11回

地域への発信

- ・東部いきいきウォーキングを開催 来場者数 258人
- ・活動のまとめを東部市民センターにて展示
期間3月6日～13日

▶ 初めて取り組んだ活動

- ・活動のまとめを野口の郷にて展示
期間3月13日～19日

保健連絡員さんの声

- ・保健連絡員活動を通して、地域や人との関わりを持つことができた。
- ・高齢者の方の送迎や、サロン活動を行うようになり、近所の方と話す機会が増えた。
- ・活動を通して、他の区の保健連絡員の方と様々なことを話すことができて楽しかった。
- ・緑道やウォーキングなど、東部地区の素晴らしさを改めて感じた。
- ・食事や運動について、生活に取り入れている。
- ・周囲の人に学んだことを紹介し、興味を持ってもらえた。
- ・学習会の内容がサロン活動の内容を考える時に役立った。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、模造紙にまとめました。

みんなで楽しもう！健康体操 ～継続は力なり～

室内でできる手軽な運動



しゃがんだまま
左右で足踏み



挑戦!
そのまま足踏みを
素早く30秒

腰を低く保ちながら
左右で足踏み



椅子に座る直前で10秒キープ！
立ち上がる直前もキープ！



ポイント
後ろ足の踵も
しっかりつけよう

足を前後に開き、前の足
に体重をかける

ウォーキングのポイント



日常生活でもこまめに!

- 食後に歩く
- 電車やバスでは立つ
- 積極的に家事をする
- 階段を使う など...

小牧市独自の体操にもチャレンジ!

- こまき山体操
- ズンドコ体操
- 運転タオル体操

相撲の型を
取り入れた
介護予防体操



きよしの
ズンドコ節
に合わせた
体操



リズムに
合わせて
脳トレも
挑戦



運動しようよ!! ～青空とさわやかな風を感じながらウォーキング～



緑道がきれいに
管理されていて
感動しました!



258名の方に参加していただきました



ハナミズキの色
がきれいで秋を
感じました



こんな運動も!

参加してみませんか?

こまき山体操

ズンドコ体操



自分の体も
知ろう!

詳しくはこちら

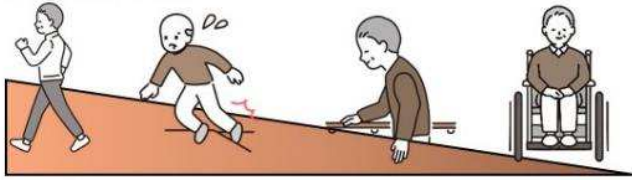
桃花台の魅力
再発見!

準備運動として
ラジオ体操を
しました

フレイル予防のための食事のポイント

フレイルとは…

加齢に伴って、体や心の働きや、社会的な繋がりが弱くなった状態のこと



健康な状態と、日常生活にサポートが必要な状態の中間地点！そのまま放置すると、要介護状態になる危険性も…

フレイル状態になると…

- ・身体能力の低下
- ・死亡率の上昇
- ・何らかの病気にかかりやすくなる
- ・ストレスに弱くなる など…

！**要注意！！**
フレイルを招きやすくなる
「低栄養」になっていませんか？



料理ひと工夫

食事のポイント…

- ① 1日3食しっかり食べる
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③ 色々な食品をとる
- ④ たんぱく質を含む食品を積極的にとる
肉、魚、大豆、卵など
- ⑤ カルシウム、ビタミンDの摂取も心がける



★一度に栄養をとり込むことはできないため、分けてとりましょう

- ・豆腐+鯉節…カルシウムの吸収率UP！
チーズ入りおかかおにぎりもおすすめ！
- ・納豆+ねぎ…ビタミンB1の吸収を助ける
血液サラサラ、美肌効果も！

あなたが輝いて日々を過ごすために

Q1. あなたの食事は何をとり過ぎていて、何が足りないのでしょうか？

～生活習慣病予防のために～



生活習慣病予防に繋がる！

Q2. おばあちゃんの知恵袋って？

- ・暴飲暴食に対する戒め
- ・安い食材や旬の食材の取り入れ方
- ・日本文化の伝承
- ・節約や環境を守るエコな暮らし など…

ポイント

体調や生活スタイルに合わせて知識をアップデートすることも大切！

→コマガ安定して回るように食事を見直してみよう！

Q3. 生活習慣病を予防するポイントは？

- 食事**
 - 塩分・脂質の意識、腹八分目を意識（間食や糖分のとりすぎ注意）
 - 同じものを続けて食べない、色々な食材をとる
- 運動**
 - 運動をする・継続する（ラジオ体操など、自分に合った体操・ストレッチを見つける）
 - 意図的に自然に増やす工夫（家の中でできるつま先上げなど）・楽しく続けられること

ミニ知識！（★）食材の選び方 ※例外あり

体を温める食材	冬が旬 色が赤・黒・黄色
体を冷やす食材	夏が旬 色が青・白・緑色
	硬い（水分が少ない）
	柔らかい（水分が多い）