

ヘルシーポケット

No.
672011
November

Contents

- 好評!! 食と健康スペシャル講座がスタート ①
- 生活習慣病の予防に努めましょう!! 健康づくりキャンペーン開催 ②
- 世代間交流にもシルバーリハビリ体操を ～キッズ・リハビリ体操サポーター養成講習会～ ②
- シルバーリハビリ体操指導士研修委員研修会を開催 ③
- やめたときから効果あり! ～たばこに関する地域研修会～ ③
- 茨城県保健医療福祉データ集のご紹介 ④
- 「元気と笑顔の源! シルバーリハビリ体操」をご覧ください ④
- 介護予防体操研修会のお知らせ ④

No.67 発行/2011年11月

(財)茨城県総合健診協会
茨城県立健康プラザ〒310-0852
茨城県水戸市笠原町993-2
TEL 029-243-4171 (代)
FAX 029-243-9785【ホームページ】
<http://www.hsc-i.jp>

好評!! 食と健康スペシャル講座がスタート



▲線量計の使用方法を説明する高妻教授

「食と健康スペシャル講座」の第1回目が平成23年7月8日、「食品の安全」をテーマに開催しました。講師は茨城大学大学院理工学研究科高妻孝光教授で「放射線と食生活」「放射線計測の実際」について講義をいただきました。

高妻教授からは「放射線を正しく理解する為には難しくても基本を知らなければいけない」「放射線は原子核が壊れる時に出るもので、放射能とは放射性核種が放射線を出して、別の核種に変わる性質のことを言う」「放射線から防護する為には、『距離を置く』、『短時間で』、『遮断

する』ということによって、基本的に放射線の量を小さくすることが重要」「放射能の影響度合いは、計算方法があるのでぜひ自分たちで計算できるようになった方が良い」などと講義されました。そのあと、持ち運びできる線量計や電子ポケット線量計などを実際に見ながら、取り扱い方や注意点などの説明を受けました。最後に「子どもを放射線被爆から守るために、情報は常に発信するので、学校の先生方とは一緒に考え協力していきたい」とのお話があり、受講者からは大変分かりやすい内容だったとの感想が寄せられました。

放射線と食生活の問題は今後も状況が変化し、いろいろな課題が出てくることも考えられます。「食と健康スペシャル講座」では、これからも皆様の関心の高い内容を取り入れた研修会を行っていきます。



▲線量計を使っでの測定風景



生活習慣病の予防に努めましょう!!

健康づくりキャンペーン開催

茨城県では県民の皆さんに生活習慣病の予防に努めてもらおうと、9月を「循環器疾患予防月間」と定め、その普及啓発の一環として、平成23年9月23日の「秋分の日」、つくば市研究学園イーアスつくばで「元気アップいばらき！健康づくりキャンペーン」を開催し、健康プラザもこのキャンペーンに出展しました。

健康プラザのブースでは、健康チェックコーナーとして「BMI算出(身長・体重を測定)、握力測定」を行い、健康体操等体験コーナーでは「体操ロボット(たいぞう)と一緒にシルバーリハビリ体操」の実演を行いました。

健康チェックコーナーでは、小さな子どもから高齢の方まで参加され、「身長が縮んだわあ!」「思ったより握力が下がってない!」など、たくさんの声を発しながら楽しんでいただけました。健康体操等体験コーナーでは、つくば市シルバーリハビリ指導士会の方に御協力いただき、たいぞうの掛け声とともに、体操を体験していただきました。また、たいぞうのかわいい声に反応して2階から覗き込んでいる方もいました。

健康プラザのブースには、約280人の方が参加し、とても盛り上がりました。



世代間交流にもシルバーリハビリ体操を

～キッズ・リハビリ体操サポーター養成講習会～



平成23年7月26、28、29日の3日間、利根町立布川小学校にて、キッズ・リハビリ体操サポーター養成講習会が開催されました。

この講習会は、小学校の夏休みを利用して受講希望のあった5・6年生43名を対象に、世代間や地域住民との交流、小学校で学習する福祉・保健教育の支援、体操を通して体の仕組みを学び身体を大事にするきっかけ作り等を目的として、利根町が主催し、「利根町リハビリ体操指導士の会」の指導士を講師として実施しました。健康プラザでは、資料作成やプログラム立案などの協力をさせていただきました。

子供たちは指導士と一緒に、体の部位や筋肉の名称を覚えたり、腰痛予防や転倒予防などの約21種類の体操を実際に体験しながら学んでいました。参加した児童は「体操を覚えておじいさんやおばあさんに教えてあげたい」と一生懸命で、「楽しかった」「これからもっといろんな体操を学びたい」といった感想が多く聞かれました。

今後は、地域の高齢者と一緒に体操を行う機会も増え、子供達と高齢者との交流が広がることと思います。

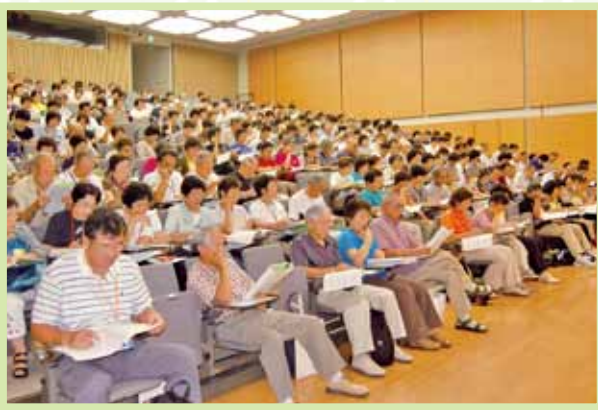


シルバーリハビリ体操指導士研修委員研修会を開催

茨城県庁講堂にてシルバーリハビリ体操指導士研修委員研修会を開催し、各市町村の指導士会から計255名の指導士の参加がありました（平成23年8月25日実施）。

研修委員は、各市町村において指導士の体操技術の向上を目的とした学習会などが効果的に実施されるように、中心となって企画・運営をする役割を担っています。健康プラザでは、研修委員の活動を支援するため、必要な情報の提供や体操指導の知識や方法に関する研修などを毎年実施しております。

今回の研修会は、「学習会の運営について」「避難所での体操の



紹介」「効果的な学習会の進め方」といった内容で実施しました。「効果的な学習会の進め方」では、常磐大学の池田幸也教授に「学び」「集団」「ボランティア」の理論や概論等のお話をいただき、指導士からは「非常に勉強になった」「これから学習会等を進めていく意欲が湧いた」などの感想をいただきました。また、橋本知事から激励の言葉があり、参加した指導士の表情はより一層活気に満ちあふれており、今後のさらなる活躍が期待されます。

やめたときから効果あり！ ～たばこに関する地域研修会～

地域活動の情報交換を通して、たばこに関する健康問題や受動喫煙の機会をなくすための環境整備等について学習する「たばこに関する地域研修会」を、平成23年9月29日、行方市のレイクエコーで開催しました（このほか、10月13日に笠間市友部公民館でも開催）。

講演いただいた鹿嶋ハートクリニック院長黄先生からは、「早期に禁煙をすればするほど、その分効果が現れリスクが軽減される」とのお話があり、たばこはやめたときから効果があることがわかりました。また、事例発表では神栖市（健康増進課）、薬剤師（高須病院）、たばこ対策推進員（潮来保健所管内）からそれぞれ活動状況を報告いただきました。健康プラザでは、このような研修会を通じて皆様に有益な情報を発信していきます。

正しい禁煙方法

- ① 期日を決めて一気に禁煙（完全禁煙）を実行する
- ② 一定の禁断症状を覚悟する
- ③ 吸いやすい「行動」をやめる
- ④ 吸いやすい「環境」を作らない
- ⑤ 吸いたくなったら「代替りの行動」をとる
- ⑥ 自力で禁煙できない場合には禁煙補助薬

やってはいけないこと！！

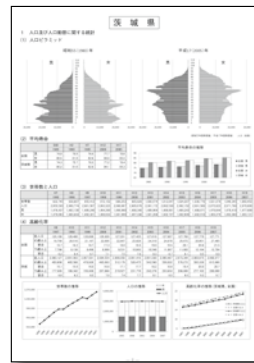
- 軽いタバコに変えること
- だんだん減らそうとすること
- 「1本くらいなら」と甘くみること

監修：橋本洋一郎（熊本市民病院）

▲鹿嶋ハートクリニック院長 黄先生の資料より

<茨城県保健医療福祉データ集のご紹介>

このデータ集は、平成7年から平成20年にかけて国や茨城県から公表された人口動態統計や保健・医療・福祉統計について、茨城県及び県内44市町村別に取りまとめたものです。健康づくりに関連する様々な項目の経年度変化を視覚的に捉えることができるように、表やグラフを中心に構成されております。健康増進計画の策定や評価など、各分野でご活用ください。



「元気と笑顔の源! シルバーリハビリ体操」をご覧ください

茨城県の県政ニュース、観光情報、知事記者会見などを動画で配信している茨城県インターネット放送局で、シルバーリハビリ体操が取り上げられ、「元気と笑顔の源! シルバーリハビリ体操」と題したVTRが制作されました。体操教室の様子や、体操の効果などを知ることができます。茨城県庁や健康プラザのホームページからアクセスできますので、是非ご覧ください。

※県庁ホームページからご覧いただく場合：

県庁トップページ→広報・お知らせ→いばらきインターネット放送局
→施策・施設紹介→「元気と笑顔の源! シルバーリハビリ体操」

※健康プラザホームページからご覧いただく場合：

健康プラザトップページ→シルバーリハビリ体操
→シルバーリハビリ体操指導士
→シルバーリハビリ体操紹介VTR（茨城県インターネット放送局へ）



【介護予防体操研修会のお知らせ】

健康プラザでは、茨城県内の介護福祉士を対象に、介護予防に役立つ体操の研修会を実施します。この研修会では、体操の実技だけでなく、介護予防に必要な筋肉や骨などの解剖学や障害についても学ぶことができます。

講習日程：平成24年2月24日、3月2日、3月9日、3月16日、3月23日の計5日間

開催場所：健康プラザ（水戸市笠原町）

対象者：茨城県内に勤務する介護福祉士

参加費：10,000円（テキスト代含む）

募集人数：45名（応募者多数の場合は抽選）

講習内容：介護予防体操、解剖学（筋肉、骨、神経、嚥下等）、加齢と運動器の病気・障害、活動時の留意点、グループワーク等

※募集の詳細につきましては、ホームページをご覧ください。電話(029-243-4217)までお問い合わせください。

編集後記

時々、自転車通勤をしています。短い道のりですが、爽やかな風を感じながらの通勤も良いものです。皆さんも試してみたいはいかがですか？運動不足解消にもなって一石二鳥ですよ。(Y.F)

