

ヘルシーポケット

Healthy Pocket

健康プラザでは、「食と健康スペシャル講座～妊娠期からの食物アレルギー予防～」をテーマに、Zoomにて講演会を開催しました。講師に、国立成育医療研究センター アレルギーセンター 室長 山本 貴和子 先生と(株)トランスコウブ総合研究所 取締役の上田 玲子先生をお招きしました。講演の一部をご紹介します。

最近、妊娠期から子どもがアレルギーになるのを心配するお母さんが増える中 食物アレルギーへの関心が高まっています。

妊娠期から食物アレルギーの予防において特別にやっておくことは無く、また、食物アレルギーを心配して卵や牛乳を除去する必要はありません。バランスの良い栄養を摂り、健やかに過ごすことが何よりも大切です。妊娠中に正しい理解を深めておけると良いですね。



発症リスクに影響する因子のなかでも、特に**アトピー性皮膚炎**が重要です！生後1・2か月から湿疹のあるお子さんが最もリスクが高いです。生まれた後、早期からしっかり治療ができたお子さんの方が食物アレルギーの発症を抑えることができます。赤ちゃんのアトピー性皮膚炎の早期発見と早期からの治療が重要なポイントになります。

環境中には、ダニ以外にも卵などの様々な食物アレルギーが存在します。湿疹があつて皮膚のバリア機能が落ちていると外から肌を通してアレルギーが入り、鶏卵などのアレルギーの原因となるIgE抗体(アレルギー検査で確認できる)がつくられ、食物アレルギーを発症するリスクが高くなります。離乳食を開始する前から湿疹があるとIgE抗体が作られてきます。

食物アレルギー発症予防の1つとして、まず大事なものは、赤ちゃんの肌を常に**ツルツルでピカピカ**の綺麗な状態にしてあげましょう。その後から、食べられる食品は遅らせずに少しずつ開始しましょう。湿疹のあるお子さんは医師と相談してすすめてください。

国立成育医療研究センター アレルギーセンター 行動機能評価支援室
室長(総合アレルギー科併任) 山本 貴和子 先生

食事前後のスキンケア～離乳食開始期～

離乳食開始期頃のお子さんの口まわりは、食べ物が付きやすく、口の周辺に皮膚トラブルがあると食べ物の成分が入ってアレルギーになりやすくなります。

- ①**食前**:ワセリンを口の周囲に塗って肌を保護する
- ②**食後**:口の周りを水で洗い流し綺麗にする

(株)トランスコウブ総合研究所
取締役 管理栄養士・博士(栄養学) 上田 玲子 先生



ぬらしたティッシュや
ベビーオイルで湿らせたコットンで
こすらず押し拭きでもOK



令和4年度

シルバーリハビリ体操指導士

フォローアップ研修会

体操の普及活動と効果的な介護予防の取り組みを推進するため、適切な指導技術の平準化や他市町村との情報交換によるレベルアップを目的に、各地域のシルバーリハビリ体操指導士協議会が中心となり行政の協力支援をいただき、フォローアップ研修会を開催しています。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、従来通り対面での集合研修は、2年間中止を余儀なくされていましたが、令和4年度は、10月7日の鹿行地域を皮切りに5県域全てで開催でき、笑顔と活気あふれる研修となりました！

講演の後は、全県域で各指導士会の研修委員による体操実技を実施し、参加者全員で体操の再確認をしました。

シルバーリハビリ体操指導士は、住民介在型の介護予防事業として、地域の高齢者のため体操教室を開催するなどボランティア活動をしています。新型コロナウイルス感染症による体操教室の一時休止などもありましたが、研修会で新たな情報を取り入れ、体操を再学習し、自助・互助の精神で歩みを止めません！

県西



令和4年11月18日

県南



令和4年10月21日

県北



令和4年10月12日

県央



令和4年10月28日

鹿行



令和4年10月7日



坂東市

15年のあゆみ

坂東市いきいきヘルス体操指導士会は、社会福祉協議会のもと活動しております。コロナ禍においても連携し、指導をいただき、感染対策に注力し教室を開いております。

ひとえに参加者の皆様の意識と協力あつてのことで私たちの励みになっております。会の活動は、先進地視察や指導士として新たな知識習得や技術向上を図るべく、随時研修の場を設けております。

特に今年度、坂東市いきいきヘルス体操指導士会設立15周年を記念し『15年のあゆみ』を発刊できました。当初7名の会員が現在77名を数え、多くの皆様のお力添えを得てコロナ等で中断はありましたが、皆の想いを集結できました。

坂東市いきいきヘルス体操指導士会は、県、市、各関係機関、数多くの皆様に支えられ今があります。私たちはこれからも努力精進をモットーにできることを重ねていきたいと思っております。

みなさまに感謝を込めて。



(坂東市いきいきヘルス体操指導士会 会長 小林 裕子)

ちょっと一緒にシルバーリハビリ体操♪

寒い日が続いていますが、こたつや布団で身体を縮めていませんか？最期まで人間らしくあるために、1日1ミリ関節の柔軟性を保ち1グラム筋力を維持するつもりで、いつでも・どこでも・ひとりでもできるシルバーリハビリ体操を一緒にやってみませんか？

肩痛・肩こり予防や猫背予防に効果的!!

はじめに両手を合わせて指を組み、肘を伸ばします。肘を伸ばしたまま組んだ手を身体の遠くを通るように頭上に上げます。この時、首の後ろから肩や背中の筋肉(僧帽筋)がストレッチされるのを意識しましょう。

次に、手を頭の上ののせ、そのまま手を頭の後ろにまわし肘を張って、胸を反らします(図)。この姿勢を楽な呼吸で15~20秒保持します。この時は、胸の前の筋肉(大胸筋)がストレッチされているのを感じましょう。時間がきたら、肘を緩めて反対の動きで元の姿勢に戻ります。無理のない範囲で行うようにしましょう。



その他、健康プラザのホームページでシルバーリハビリ体操を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

動画が見られます



お家で体操しよう!



令和5年度上期 シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

受講生募集

講習会は、全5日間でシルバーリハビリ体操の実技やそれらに関連する解剖運動学の知識を学びます。
対象は、常勤の職に就いていない、概ね50歳以上の県民で、修了後に地域でシルバーリハビリ体操を普及していただける方です。受講料は無料です。

募集の詳細や申込方法については、ホームページをご覧ください。健康プラザ介護予防推進部(029-243-4217)までお問い合わせください。

コース	会場：茨城県立健康プラザ(9:30～15:45)
235コース	4月10日(月)、13日(木)、17日(月)、20日(木)、24日(月)
236コース	5月9日(火)、12日(金)、16日(火)、19日(金)、23日(火)
237コース	5月29日(月)、6月1日(木)、5日(月)、8日(木)、12日(月)
238コース	6月6日(火)、9日(金)、13日(火)、16日(金)、20日(火)

※上記コース以外に、お住まいの市町村で開催されることもありますので、お問い合わせください。

シルバーリハビリ体操指導士は現在何人でしょう？

〈答え〉

茨城県では、平成17年から超高齢社会における介護予防の推進を図るため「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」を行っています。

養成者数は、令和4年12月1日現在**9,966人**となりました！

この体操は、肩痛・膝痛・転倒予防など、目的志向型の体操で、道具を使わず、いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操となっています。

指導士は、全県の約2,200箇所の体操教室でボランティアとして活動し、地域の高齢者の健康づくりや介護予防に大きく貢献しています。

ぜひ、一緒に学んでみませんか？

☆もうすぐ10,000人☆



シルバーリハビリ体操
普及ロボット
『二代目たいぞうくん』

受講生の声

- ・超高齢社会の現状を改めて知り、介護予防の重要性や緊急性がわかった！
- ・年齢を考えると勉強は大変かと思ったが、最後まで楽しく頑張れた(^^)
- ・体操を自分の身体で覚えるうちに、動作が楽になった(^^)



編集後記

3年ぶりの行動制限のない年末年始、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。寒さ厳しい今日この頃ですが、コロナにならないように、私も体力をつける為、毎朝、愛犬と一緒にウォーキングに励んでいます。(M.O)

(公財) 茨城県総合健診協会 **茨城県立健康プラザ** 〒310-0852 水戸市笠原町993-2

Tel.029-243-4171(代) Fax.029-243-9785

茨城県立健康プラザ

検索