

ヘルシーポケット

85
号

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会の活動が内閣府の紹介する「平成29年度 社会参加活動事例」に選定されました!!

内閣府では、高齢者が年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由でいきいきとした生活を送る（以下「エイジレス・ライフ」という）事例および高齢者がグループ等で就業、地域社会活動、世代間交流といった社会活動（以下「社会参加活動」という）を積極的に行っている事例を広く紹介し、既に高齢期を迎え、又はこれから迎えようとする世代の生活の参考となることを趣旨として紹介しています。

平成29年度の「社会活動事例」に「茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会」の活動が選定され、平成29年9月25日に茨城県木庭保健福祉部長から【社会参加章】を章する賞状と楯が授与されました。



賞状・楯▶



▲木庭保健福祉部長と記念撮影

活動内容

平成17年度から茨城県が養成を始めた「シルバーリハビリ体操指導士」により組織された会である。近年は、体操指導の平準化や介護予防の知識の向上を目的としたフォローアップ研修を行うなど、全県的な活動を行っている。

また、平成27年9月の「関東東北豪雨災害」の際は、約2か月にわたり避難所で体操の指導を行った。

（内閣府）

<http://www8.cao.go.jp/kourei/kou-kei/h29ageless/jirei.html>

祝 シルバーリハビリ体操指導士8,000人を突破!!

「異次元の超高齢社会」の到来に向けて、茨城県では住民参加型の介護予防事業として、平成17年からシルバーリハビリ体操指導士養成事業を行っています。

平成29年7月に開催された3級指導士養成講習会において、指導士養成数が8,000人を突破しました。養成された指導士



▲8,000人達成

は、地域のボランティア活動として、体操教室を開催するなど体操普及活動を実施しています。平成28年度は、体操教室に参加した住民が延べ60万人を超え、また、指導士参加延数は14万人を超え、順調に拡大しています。さらに、介護予防の実践だけでなく災害発生時における避難所での活動など、地域づくりにおいても活躍を見せています。

今後も体操指導士11,000人突破に向けて、シルバーリハビリ体操指導士の養成に努めてまいります。

Click



シルバーリハビリ体操





あんばい いい塩梅で医者いらず



寄稿 独協医科大学医学部公衆衛生学講座 准教授 西連地利己

脳卒中・心筋梗塞の発症と食塩

ご存知でしょうか？茨城県は脳卒中や心筋梗塞の死亡率が全国でもトップクラスです。脳卒中は脳の血管が詰まったり破れたりする病気で、心筋梗塞は心臓を取り巻いている血管が詰まる病気です。脳や心臓に酸素や栄養が届けられなくなり、最悪の場合は死んでしまいます。

血圧が高ければ高いほど脳卒中や心筋梗塞を起こしやすいと言われています。そこで重要なことは、食塩摂取量を減らして、血圧を下げたり、上がることを防いだりすることです。食塩摂取量が多ければ多いほど、脳卒中の死亡率が高くなることも明らかにされています。健康な人の場合、男性では1日8g未満、女性では1日7g未満が食塩摂取量の目標値です。高血圧の人は1日6g未満とされています。世界保健機関では健康な人でも1日5g未満としています。現在、日本の成人の食塩摂取量は1日10g程度ですので、明らかに摂り過ぎです。

食塩摂取量を減らすためには…

茨城県の人々は、どのような食生活によって食塩摂取量を押し上げているのでしょうか。健康プラザでは平成27年度に県内の3つの市町で調査を行いました。そこで明らかになったのは、汁物やめん類の汁の摂取が1日の食塩摂取量に大きく影響しているということでした。「汁物は1日1杯まで」とよく言われています。実際に、汁物を1日2杯以上摂取している人は、1日1杯以下の人に比べて、脳卒中や心臓病になる確率が1.7倍程度も大きいこと示した研究もあります(図1)。健康プラザの調査では、汁物を1日2杯以上摂取する人は14%程度でした。これらの方は1日1杯以下にさせていただくとして、残りの8割以上の方はどうしたらよいでしょうか。それは、汁物を具だくさんにして、汁をできるだけ残すことです。健康プラザの調査でも、汁物の汁を残す人ほど1日の食塩摂取量が低くなっていました(図2)。食事のときの水分補給は、汁でなく、お茶や水でする方がよさそうです。汁物は飲み物でなく、食べ物だという意識を持ちましょう。

さて、汁残し以外に気を付けたほうが良いことは何でしょうか。それは、漬物、海苔や昆布などの佃煮、ふりかけなどです。朝ごはんのときに、海苔の佃煮などをご飯にかけると、1gくらいの食塩を摂ることになってしまいます。漬物にかけ醤油をしないことはもちろんですが、少なくとも、汁物、漬物、佃煮やふりかけは、多くても1日にどれか1品までにしたほうが良いと思います。また、自宅で調理する場合、カリウム強化調味料も便利です。台湾の研究では、退役軍人施設の調理場で使う食塩をカリウム強化食塩にしたところ、脳卒中や心臓病での死亡率が40%も低下したという研究もあります。ただし、腎臓病の人にカリウムは良くない場合が多いので、主治医の指示に従ってください。

「捨てるのは汁か、命か？」今日明日の生命に直接影響することではないのですが、孫の結婚式を見ることができるようになるまで元気であるために気を付けたいものです。



具だくさん味噌汁の例

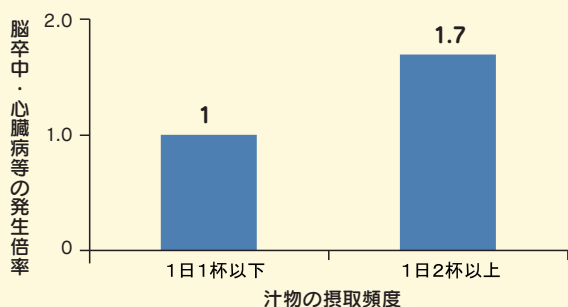


図1 汁物を食べる頻度と脳卒中・心臓病などの発生率 (1日1杯以下を基準としたときの倍率で表現) (羽山実奈, 他. 日本循環器病予防学会誌. 2017; 52: 74-81より作図)

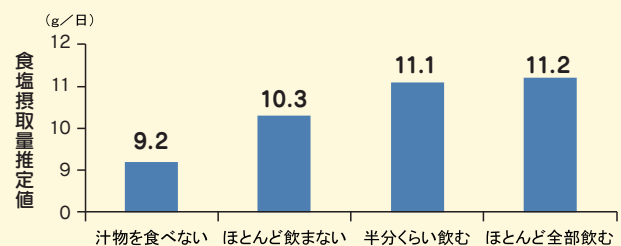


図2 汁物を食べるときの汁を飲む習慣と1日の食塩摂取量 (「適塩事業のPDCAマニュアル」より)



タバコに関する
知識を深める！

タバコに関する地域研修会を開催



地域で健康づくりに関わるボランティアを対象に、タバコに関する知識や対策について普及啓発を行うことを目的として、県内3地区で研修会を開催しました。今回は、フロー薬局河和田店管理薬剤師・薬学博士の篠原久仁子先生に講義頂いた中から、「ニコチン依存症」についてご紹介します。

タバコもドラッグ!!

薬物依存症といえばアルコール依存症が思い浮かびますが、頭をスッキリさせるために毎日少量飲んでた鎮痛剤を大量に飲むようになることも薬物依存です。また、薬物にはコカイン、ヘロインまたは脱法ハーブに代表される危険ドラッグもあります。タバコのニコチンは下図のとおり依存性が強く、禁煙を続けることが難しいです。

使用者における依存度の強さ ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

ニコチン依存には大きく分けて「身体的依存」と「心理的依存」があります。身体的依存は、ニコチンを体内に摂取し大脳の快楽中枢に作用することで依存が引き起こされ、禁煙することでニコチン切れによる離脱症状が起こります。心理的依存は、タバコはストレス解消になる、自分だけは大丈夫など喫煙を正当化して、禁煙の困難さを過大評価することです。

自分で禁煙するのは難しいので、健康保険を利用できる病院の禁煙外来や、薬局で買えるニコチンガム等を利用しましょう。まわりの人も、禁煙をサポートしてあげましょう。

ニコチン依存とは？

ニコチン依存

身体的依存

ニコチン切れによる
離脱症状

薬物療法

心理的依存

喫煙を正当化して
禁煙の困難さを過大
評価する認知の歪み

精神的サポート
生活指導
知識の啓発

タバコに関する地域研修会講義資料より



参加者の声

- タバコが健康に良くないことは知っていたが、具体的な数値で健康被害を知ることによって深刻さを実感した。
- 子どもから親に対して禁煙を働きかけることも効果的だと思う。
- 自分にできる禁煙推進を、少しずつ着実にやっていきたいと思った。



平成29年度 いばらきヘルスロードウォーキング教室

ウォーキングで健幸華齢♪



10月16日、日立市池の川さくらアリーナにて、日立市及び元気ひたち健康づくり市民会議との共催、全国健康保険協会茨城支部の後援で「いばらきヘルスロードウォーキング教室」を開催しました。

日立市梶山副市長の挨拶のあと、筑波大学田中喜代次教授による「運動（ウォーキング）習慣化の勧め」の講演を行い、ウォーキングのポイント、その効果や歩き方の指導等についてお話をいただきました。その後、準備体操と筋トレ・脳トレを行い、日立市民運動公園周辺コース（ヘルス



▲田中教授

ロードコースNo.039)をウォーキングしました。あいにく小雨が降る中でのウォーキングとなりましたが、参加者からは「今まで曖昧だった歩き方を見直すことが出来て良かったです」などの意見があり、大変有意義な教室となりました。

健康づくりのために、家族や友達を誘ってヘルスロードでのウォーキングを楽しんではいかがでしょうか？



▲梶山副市長



▲ウォーキングの様子



下妻シルバーリハビリ体操指導士会 設立10周年記念式典を開催しました

9月10日に48名の指導士が参加し、「下妻シルバーリハビリ体操指導士会 設立10周年記念式典」を開催しました。

飛田会長の挨拶のあと、来賓である稲葉下妻市長から、「これからの高齢化社会においてシルバーリハビリ体操は重要性を増してきており、さらなる活動の展開を期待している。」との祝辞を賜り、指導士一同、決意を新たにしました。

その後、Rise total support代表理学療法士 所圭吾先生の講演に移り、シルバーリハビリ体操と理学療法士の関わりについて、体を動かしながら所先生の経験を交えたお話を楽しく伺い、瞬く間に時間が経ってしまいました。

当日は所先生を囲んでの写真撮影や懇談なども行い、指導士の親睦も深まる有意義な式典となりました。



▲飛田会長挨拶



▲みんなで記念撮影

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会のお知らせ

茨城県立健康プラザでは、シルバーリハビリ体操指導士養成講習会を開催しています。講習会は全6日間で、体操実技や解剖運動学の知識を楽しく学ぶことができます。

※募集の詳細や申込みにつきましては、下記までお問い合わせください。

受講資格

- ①茨城県民
 - ②常勤の職をもっていない概ね60歳以上※
 - ③地域で体操普及のボランティアができる方
- ※50歳以上の方も申込みできますが、60歳以上の方が優先となります。

受講料
無料

問い合わせ先

〒310-0852 水戸市笠原町993-2
茨城県立健康プラザ 介護予防推進部
TEL:029-243-4217



Click



シルバーリハビリ体操



編集後記



指導士養成数が8,000人を突破し、茨城県の介護予防を支える仲間が増えていることを実感しました。県内各地で体操指導士がいきいきと活動し、地域の介護予防につながることを私達も支援していきたいと思います。

(Y.S)

(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