

余市…さわやか風だより ≈

令和6年12月

健康講演会《下肢の最新治療とセルフケア》と題し令和6年10月5日(土)に余市町中央公民館において開催しました。

【第1部】『下肢の最新治療とセルフケア』 講師:小野寺 智洋 先生(北海道大学 整形外科医)



講演では、日本の4人に1人は65歳以上が占めており、健康寿命(介護を必要としないで自立した生活ができる状態の人)は、男性で72.68歳、女性75.38歳で、平均寿命との差が縮まらない状況であることが話されていました。ひとつの原因として骨・関節・筋肉の障害により、要介護になるリスクの高いロコモティブシンドロームがあり、ロコモティブシンドロームは、70歳以上の95%が該当しているということでした。ロコモティブシンドロームの原因として、加齢・運動不足・エレベーターや自転車利用による活動量の低下・過度なスポーツ、無理な姿勢や使い過ぎによるけがや障害・肥満や痩せすぎ・膝や腰などの痛みや不調の放置・骨粗鬆症、変形性関節症・変形性脊椎症などの運動器疾患・外出機会の低下などがあるとのことでした。また、足の症状には足の病気以外に全身の病気が隠れているかもしれないということも話されていました。

運動器でお困りの方には、自宅のできるストレッチや水中運動が良いことや腰痛があるときの日常生活の注意として正座をさける、上下の動きが少ない生活を心掛ける、減量し重い荷物を持たないことなど興味深いお話でした。「下肢の最新治療」については、日々進化していることを説明してくださり、最後に先生の好きな言葉として「勝って驕らず、負けて腐らず！」の紹介があり、人間として精神力の持ち方の大切さも学ばせていただきました。

【第2部】『元気に歩き続けるためのエクササイズとセルフケア』

講師:大須賀 聡 先生(北海道大学 リハビリテーション科 理学療法士)



講演では、私たちが日常生活を快適に過ごし、歳を重ねても自分の足で歩き続けるために必要な知識と具体的な取り組みについて詳しくお話がありました。

●変形性膝関節症のリスク因子(危険因子)

- 女性○高齢○膝関節の外傷の経験○職業
- 過度な体重○膝関節の筋力低下
- 膝関節の可動域○膝のかたちなど。

●身体機能維持や変形性膝関節症の予防のポイント

身体活動量を維持すること＝座りすぎないこと
筋力・柔軟性を維持すること＝可能な範囲で筋トレを！
また、高齢者の座る時間について、座る時間が長いと足の筋肉量が減少し、転倒しやすさが増加すると説明をいただきました。

その後、筋力トレーニング、ストレッチにとりくもう！痛みの生じない範囲でとのことで、無症状・軽症の方におすすめのエクササイズや筋肉トレーニング、ストレッチなどを参加者全員で行い、個人に合う無理のないストレッチ法などが理解できたように思いました。



ベジチェック・ヘモグロビン量測定



健康講演会開催前には、ベジチェック(野菜摂取レベルを推定)とヘモグロビン量測定のコーナーがあり、参加者が体験することができました。ベジチェックについては、「結構、野菜食べていると思っていたのに意外に数値が低かった。」と話す方が多かったように思いました。

保健推進委員会 区会活動の紹介

大川町第6区会 健康学習会 ～高血圧と腎臓病の学習と楽しい運動プログラムを体験～

10月8日火曜日、大川町第6区会にて学習会が開催されました。この日は、健康に関する講義と楽しい運動プログラムが組み合わさった充実した内容でした。

まず最初に、余市町の保健師による「高血圧と腎臓病について」のお話がありました。講義では、余市町における高血圧の現状が説明され、町内では薬を服用している人が国や道に比べて圧倒的に多いというデータが示されました。高血圧が体に与える影響として、脳血管や心臓、腎臓などの臓器が挙げられ、今回は特に腎臓への影響について詳しく話がされました。

高血圧は腎臓の機能に大きな影響を与え、腎臓病や慢性腎不全のリスクを高めるため、適切な管理が必要だと学びました。

講義の後は、NPO法人「よいスポ」の今川さんによる運動プログラムが行われました。まずは家庭でできる体操からスタート。足を高く上げることを意識した約10分間のウォーミングアップで、参加者の体をほぐしました。

続いて、フィンランド発祥の木製スキットルゲーム「モルック」をチームに分かれて楽しみました。モルックは12本のピンをモルック(投げ棒)で倒して得点を競うシンプルなゲームです。ピンを1本倒すとその数字が得点に、2本以上倒すと倒した本数が得点になります。目標は50点ちょうどで、簡単なルールながら、誰でも楽しめるスポーツとして大盛り上がりとなりました。この学習会は、健康に対する理解を深めると同時に、楽しく体を動かすことができる素晴らしい機会となりました。参加者たちは、健康管理の重要性を再確認しながら、リラックスしてモルックを楽しむひとときを過ごしました。



実施:大川第6区会保健推進委員 佐々木 取材:機関紙作成部員 佐藤・土屋

朝日町・入舟町第1・入舟町第2区会 健康学習会～「健康で楽しい食生活」について～

朝日・入舟1・入舟2区会合同の健康学習会(10月25日 金曜日)の取材をさせていただきました。

参加者は、19人で干場栄養士より「健康で楽しい食生活」と題し、高齢者の食生活についてのお話がありました。最初に参加者の皆さんに対して「痩せるためにご飯を減らしていませんか?」「1日のご飯の量はどれくらいですか?」と呼びかけがあり、「お茶碗1杯が多いのか少ないのか?」と盛り上がり、それからスライドをとおして説明が始まりました。

「まごたちわやさしい」



なかでもバランスの良い食事の合言葉である「まごたちわやさしい」の説明では、「ま」の豆類はたべたか? 「や」の野菜は摂れているのか? 「さ」の魚はどうだろうなど食事づくりに活かしていけるヒントがたくさんありました。これらの食品の紹介のなかで、北海道は、大豆・牛乳・しいたけ・じゃがいもなどは生産量が、1位、2位を占めるほど恵まれた地域で体に良いものばかりであることとこれらを摂ることは地産地消にもつながるため地域の特産物に目を向けることが大事であると話されていました。そして、食品は「たくさん」より「まんべんなく」食べることが大事という話に参加した皆さんは熱心に耳を傾けていました。

実施:朝日・入舟第1・入舟第2区会保健推進委員 藤川・世戸、松本、藤田・小林 取材:機関紙作成部員 植松・土橋・中村・土屋

発行日 令和6年12月1日
発行 余市町保健推進委員会
会長 宮野 秀子
編集 機関紙作成部会