

# 都筑区 保健活動推進員だより

一緒にフレイル予防に取り組みましょう！  
～保健活動推進員も学んでいます！～

## フレイル予防でいつまでも元気!!

フレイルとは「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。体と心の機能の低下に早く気づいて、フレイル予防に取り組みましょう!

**ぜんぶ大事! フレイル予防 4つの柱**

- 運動** 日頃から散歩やウォーキング、体操など適度な運動を取り入れましょう。 今号紹介
- 口腔** 毎日の歯みがきや定期的な歯科受診、口腔体操でお口の健康を保ちましょう。 今号紹介
- 栄養** 1日3食、バランスの良い食事を毎日しっかり、規則正しく摂りましょう。 今号紹介
- 社会参加** 外出・交流・地域活動の参加を通して、人とのつながりを大切にしましょう。

### 運動 フレイル予防に有効な体操(ハマトレ)の一部をご紹介します。

**手開き** 手の上げ下げ4回。 親指を上にして肩の高さまでゆっくり上げる

**脚開き** 左右各4回。 やや斜め後ろにゆっくり上げます

**ヒップウォーク** 足を一歩前に出し、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し4歩進みます。 前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします

**ダイナミックフラミンゴ** 左右それぞれ20カウント。 視線を前に 床から5cm位上げる

ハマトレ(体験版)動画はこちら

### 栄養 フレイル予防に効果的な簡単レシピを紹介します!

筋肉をつくるたんぱく質をちょい足しできるレシピ

#### 小松菜とツナ缶のトースト

**【材料】(2人分)**  
食パン(6枚切) ..... 2枚  
マヨネーズ ..... 大さじ2  
小松菜 ..... 1株  
スライスチーズ ..... 1枚  
ツナ ..... 1/2缶

**【作り方】**  
① 小松菜を洗って2cm位の長さに切り、水気を切る。  
② ツナと①をマヨネーズで和える。  
③ 食パンに②をのせ、小さく切ったスライスチーズをかけてオーブントースターで焼く。

**レシピポイント**  
トッピングにツナとチーズを加えることでたんぱく質が増やせます。小松菜をプラスしてビタミンAと食物繊維も一緒に摂りましょう。このレシピで成人に必要な一日のたんぱく質の約2割を摂ることができます。

都筑区食生活等改善推進員(愛称 都筑区ヘルスマイト)   
ヘルスマイトとは食を通して健康づくりを地域に普及する活動を行っているボランティア団体です。

保健活動推進員としての活躍に対し、次の方が表彰を受けました(敬称略)

令和6年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 小泉 巨奈(東山田) ~ おめでとうございます ~

## 都筑区制30周年記念 フレイル予防・健康づくり講演会を開催しました!

令和6年12月9日に都筑公会堂にて開催されました。ポールウォーキング開発者のすぎうらしんろう 杉浦伸郎先生による楽しくわかりやすいご講演と、同時に開催した健康チェックやレシピ紹介を通じて、ご来場のみなさんに日々の運動や食事の工夫が健康長寿につながることを知っていただくことができました。



### 保健活動推進員とは?

保健活動推進員は、地域の健康づくりのサポーター役として市長から委嘱されます。自らの健康づくりを実践するとともに地域の皆さんの健康づくりを応援しています。みどり色のベストが目印です!

都筑区保健活動推進員会は令和6年に発足30周年を迎えました! 詳細はこちらのHPへ

### 区全体の活動

区民まつり(令和6年11月3日) 血管年齢測定、握力測定、健康スタンプラリーを実施しました。今年も大人気!大盛況!



身近な地区でも活動中 詳しくは中面へ!





# 活動紹介

## つづき14地区MAP



都筑区マスコットキャラクター「つづきあい」



## 都田地区

### ラジオ体操で健康づくり!

都田地区マスコットのみやこちゃんと仲町台駅前広場にてラジオ体操。みんなで楽しくリフレッシュできました。



## 荏田南柚木荏田南地区

### 地域の皆さんの健康づくりを応援します!

例年と同様各地域において健康チェック会を実施。皆さんの笑顔と元気な姿が活動の励みにもなります!



## 東山田地区

### できる事から始めよう!健康寿命を啓発中!

思い切り背伸びをし、心と身体の健康を応援しています。毎月の赤ちゃん会も開催中!東山田地区は元気です!



## 勝田茅ヶ崎地区

### 測定で整う未来のコンディション

イベントの最新情報をLINEでお知らせします。二次元コードを読み取って友だち追加してみてください。



## 池辺地区

### 健康フェア

地域と協力しながら(健康促進)を推進しております、コロナに負けず活動をします。



## 渋沢地区

### 一緒に活動できる仲間を募集中!

今年は地域の集いの場で健康チェックを実施。地域の皆さんの健康を一緒に応援する仲間を募集中です!



## 山田地区

### 三町内会で協力し活動しています

すみれが丘・南山田・北山田で、地区イベントでの健康チェックやふれあい友遊・赤ちゃん会のサポート等を行っています。



## かちだ地区

### 知って安心 災害時!

災害時にも役立つBOOKパンフレットを用いて説明会、住民と確認しあう事により一層理解を深めました。



## 佐江戸加賀原地区

### 「気づき」は測定体験から!

ハロウィン祭りの一画で健康チェック。思いがけない測定結果がフレイル予防を意識するきっかけになる事も!?



## 茅ヶ崎南MGCRS地区

### 健康チェックは健康寿命をのばすカギ

夕涼み会で健康チェックを実施しました。自分の体を数値で確認することで健康への意識が高まりました。



## 中川地区

### 猛暑にめげず!!

地域の自治会での健康チェック。暑い中、熱心に参加いただき、ご自分のチェック度に興味津々でした。



## 新栄早淵地区

### 水遊び@公園であそぼ

2024年9月5日、早淵公園にて。子ども達みんな夢中で大はしゃぎ!楽しかったね!



## 川和地区

### 身近な所でフレイル予防の健康チェックを!

握力計や体組成計、BCチェッカー(血管年齢測定)等で、住民の皆様の健康へのお手伝いをしました。



## ふれあいの丘地区

### 地域の健康づくりを応援

地域の防災フェアに協力していただき、血管年齢や握力測定などの健康チェックを行いました。

