

愛育委員会 だより

第8号

令和4年3月発行



里庄町愛育委員会は

乳幼児から高齢者まで、すべての住民にとって健康で明るく住みよい町にするために、行政と協力しながら地域の健康づくりを推進する組織です。健康の保持増進のための普及啓発活動と合わせて、身近な人に声をかけ、人と人、人と行政を繋ぐ役割を担って活動しています。

コロナ禍の中、感染拡大防止に十分配慮し、手探りながらできる活動をしてきました。研修会の内容も含め、活動の様子を紹介します。

栄養教室

では年5回、毎回テーマに添って
講義を受けてから実習をします。

今年度のテーマは、糖尿病予防、高血圧予防、骨粗鬆症予防、高齢期の食事、妊産婦の食事です。

（例：11月5日実施…骨粗鬆症予防）

カルシウムを含め、栄養バランスのとれた食生活を！

日本人はあらゆる世代でカルシウムが不足しています。吸収率の高い乳製品をはじめ、毎日多めのカルシウムを摂るように心掛けましょう。

（例：カルシウムを多く含む食品）

乳製品	牛乳	牛乳	小魚・海藻類	さくらえび	さくらえび
プロセスチーズ	プロセスチーズ	牛乳	まいわし	まいわし	まいわし
ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ひじき	ひじき	ひじき
大豆製品	木綿豆腐	木綿豆腐	野菜	小松菜	小松菜
厚揚げ	厚揚げ		チンゲンサイ	チンゲンサイ	
凍り豆腐	凍り豆腐		切り干し大根	切り干し大根	

（例：効率よくカルシウムを摂る工夫）

吸収を助ける食品

イワシ、カツオ、マグロ、干しいたけ、きくらげ、納豆、ブロッコリー、ほうれん草、チーズ、レバー

吸収をさまたげる食品

インスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料、漬物、加工食品、干し魚



かるがも教室



「かるがも教室（育児教室）」では託児や離乳食調理のお手伝いをしています。赤ちゃんの可愛い笑顔としぐさに癒やされながら楽しく活動させていただきました。

この教室は毎年、6月頃から4回コースで開催されていますので、対象となる親子はぜひご参加くださいね！（今年度は9月に実施しました。）



研修会報告

手話

講師 里庄町社会福祉協議会
大林 奈緒子 氏

● 里庄町手話言語条例
平成31年4月1日制定

手話は、耳の聞こえない人たちがコミュニケーションや物事を考えたりする時に手指や表情で表す言葉です。

挨拶の手話 にチャレンジ！

QRコード
里庄町のホームページに
分かりやすく手話動画が
発信されています。

「おはよう」



「こんにちは」



「こんばんは」



左右に広げた手のひらを胸の前で交差させます。次に両手の人差し指を向かい合わせて立てる、お辞儀をするように折り曲げます。

「ありがとう」



右手の小指側で左手の甲を軽く叩いて、手を上にあげます。

「よろしくお願ひします」



握った右手を鼻先に当て、軽く前に出します。頭を下げながら、手を開き、前に出します。



フレイル

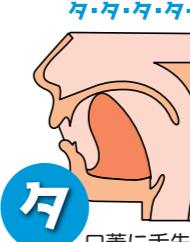
講師 里庄町理学療法士
徳永 稔久 氏

高齢になって心身の活力が低下した状態をフレイルといいます。お口の健康が全身の健康につながります。口腔機能の衰えることをオーラルフレイルといいます。

オーラルフレイル 予防の体操として パタカラ体操



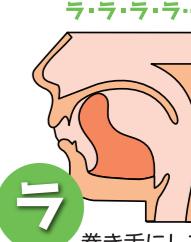
口唇を閉じる



口蓋に舌先をつける



口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



巻き舌にして口蓋に押し当てる

こんなとき 腰の左右どちらかに違和感があるとき

- 足元が滑らない場所で、安定した壁から離れて立つ。
- 肩の高さで手掌から肘までを壁につき、腰を横に曲げる。左右行う。
- 違和感を感じて曲げにくい側があれば、その方向に、ゆっくりと息を吐きながら徐々に曲げ、きついと感じるところまでしっかりと曲げる。
- 左右差がなくなるまで繰り返す（5秒を3～5回が目安）。

こんなとき 座り作業で前かがみが続いたとき、重い荷物を持ったあとなど

- 足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点に腰をしっかり反らす。
- 息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ。（1～2回）

こんなとき 長時間立ったり歩いたりして腰に反り気味の負荷がかかったとき

- 椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開く。
- 息を吐きながら、ゆっくり背中を丸め、床を見ながら3秒間姿勢を保つ。（1～2回）

腰痛予防 の体操として これだけ体操

多けなきゃ 必かなきゃ

特定健診

「面倒だから」が命取り！
さらなる面倒、待っている

正比例、増える
「言い訳」、「腹の肉」

自信過剰、
積もり積もって不健康

特定健診を受けると、こんなイイコトが待っている！

早い段階で生活習慣病の芽が摘める



メタボを見出し、
専門家による保健指導が受けられる



体と医療費の負担を軽くできる



■ 知っていますか？特定健診のお得ポイント

その1 家計にお得！

脳卒中や心臓病、糖尿病合併症などを患ってしまうと、今までできていたことができなくなるだけでなく、医療費も高額になり家計を圧迫します。里庄町の特定健診料金は12,000円ですが、10,800円の助成により1,200円で受けられます。

その2 里庄町独自で健診項目が追加されている！

毎年受診することで健康状態がわかり、自覚症状のないうちから対応できます。

〔健診項目：身体計測、血圧、血液検査（血中脂質、血糖値、肝機能、腎機能、尿酸値、心不全マーカー）、尿検査、心電図、眼底検査〕

その3 医療費の節約ができる！

里庄町国保加入者の平成29年度一人当たりの年間医療費は、405,167円です。総医療費のうち約40%が生活習慣病にかかる疾病のため、早めに予防・治療することで医療費の削減が可能です。また、健診受診率が上がると、保険者努力支援制度による交付金が支給されるため、皆さん納めている保険税の減額にも繋がります。

その4 完全予約制で待ち時間短縮！

乳がん、子宮がん検診、日曜日に受けられる特定健診。



献血協力の呼びかけをしました。

コロナ禍で血液不足となっている中で、たくさんの方にご協力をいただきました。

ありがとうございました。

