2020ねん春号

ナンバー37

北沢健康マネキノ会ニュース

北沢健康まねきの会では、誰もが健やかに生き生きと暮らすことができる地域をめざして

活動しています。

興味のあるかたはお問い合わせください

北沢健康マネキノ会とは、北沢地域の区民・地域団体・行政で構成された会で、健康づくり

の講演会の企画や、情報発信など、地域全体の健康づくりにつながるような取り組みを行っ

ています。

健康まねき体操　ワンポイント講座

健康まねき体操はあと３ポーズあります！

前回秋号にて掲載しています。

ひねり

体のひねりは、腰回りだけでなく、けん甲骨から股関節までのたいかん全体の筋肉を活性化します。

腹部の脂肪を圧迫して内臓脂肪を減らす効果も大きいので、メタボの予防や改善にも役

立ちます。

伸び縮み

伸びた状態から全身の力を抜き

一気に脱力。

背伸びとその後の脱力は、とくに骨格の歪みの修正に役立ちます。

　背伸びは、姿勢を改善し、けいついの乱れからくる肩こりや腕のしびれなどの予防、改善の効果も期待できます。

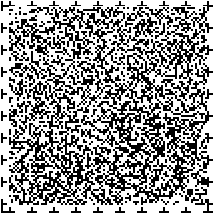
また、緊張をとり血液やリンパの流れを良くする効果もあります。

高齢者の背中の曲がりの予防や肩関節の可動域の維持にも役立ちます。

もくじ

２・３めん、健康調査　アルコール編・まねき体操実施報告

４めん、 第４２かいせたがや梅まつり・落語講演会



北沢　健康調査　アルコール編

桜美林大学　大学院老年学研究科　教授　渡辺修一郎　監修

北沢総合支所保健福祉センターでは１８歳から４０歳未満の方を対象に区民

健診を行っています。

今回はその結果に基づいて、気をつけたい飲酒について特集していきます。

[対象：受診者　１８から３９歳，平均３２歳，男９６名，女１６６名，計２６２

名　（データ分析に同意が得られた人）]

１日平均飲酒（純アルコール摂取）量

　男性の約３分の１が適正量※（２０グラム）より多く飲酒していました。危険と思

われる６０グラム以上飲んでいる者が男性の８テン４％，女性の１テン８％いました。

※アルコールの適正量は？

ビール　５００ミリリットル　ワイン　２００ミリリットル　焼酎　１００ミリリットル　日本酒　１８０ミリリットル

適正量を超えた飲酒かん機能障害の割合が増えます。かん機能の指標は血液検

査のガンマ-GTPの値が参考になります。ガンマ-GTPが１０１以上でよう精査となりますが、よう精査の割合は１日平均飲酒量が純アルコール換算で２０グラム以上になると急増

していました。数年に１度は腹部エコー検査もお勧めしています。

適正量以上の飲酒習慣で、よう精査の割合が急増

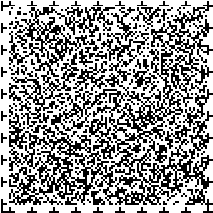
飲酒と体格の関係

　体格別の平均純アルコール摂取量を調べてみました。

男性では体格が普通（18テン5しょうなりイコールBMIしょうなり25）の方が最も飲酒量が多い結果となりましたが、

女性では体格が肥満（BMIだいなり25）の方が最も飲酒量が多い結果となりました。

BMIイコール体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)で算出できます。



じょうずにお酒と付き合うために

・適正量を超えないようにする

・カラ酒はしない

お酒以外何も食べない「カラ酒」は胃腸を荒らしやすく、またアルコールが血液

中に吸収しやすく酔いのまわりが早くなります。

おつまみの選び方

①たんぱく質をとる

　魚介類、枝豆、豆腐、ささみなどはアルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽く

します。

②ビタミンB群をとる

　アルコールはビタミンB群を吸収しにくくします。

　いわし、豚肉、枝豆、豆腐などを取り入れましょう。

③塩分を控える

　一般的におつまみは濃い味付けのものが多いです。

　高血圧を防ぐためにうすあじを心がけましょう。

・休肝びをつくる　週に２日以上は休肝び（お酒を飲まないひ）をとるようにしましょう。

飲みすぎは、かん機能以外にも、高血圧、ししつ異常症、痛風など、様々な疾病のリス

クが上がります！

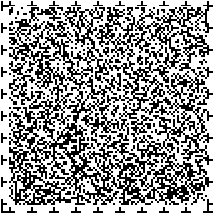
皆さんと健康まねき体操をやってきました！

松沢小学校避難所運営訓練

令和元年11月30日（土）松沢小学校避難所運営訓練にて、まねき体操の普及啓発活動を行いました。参加者は運営スタッフを含めて７３人で、訓練中の１０分間の時間を頂いて実施しました。はじめに、まねきの会を紹介、続いて保健師から災害時に起こりうる、エコノミークラス症候群等について説明し、その予防としてまねき体操を３ポーズ紹介して訓練に参加しているかたと一緒に実際にやってみました。

北沢警察署自転車講習

令和元年１０月２４日（木）北沢警察署でシルバー人材センター主催の自転車シュミレーター講習の３７名の参加者へ、講習の順番待ち時間を利用して、まねき体操を体験していただきました。「ソフトヨガのような体操で誰でもとりくみやすいですね」と好評の声をいただきました。

きたざわ健康まねきの会について、区民メンバー田川委員より「地域が健康にな

るよう17年近く活動している会」と力強く紹介していただきました。

第４３かいせたがや梅まつりに参加してきました

きたざわ健康まねきの会の活動をＰＲするために、令和２年２月１６日、羽根木公園で開催された「第４３かいせたがや梅まつり」に今年もいってきました。

当日はあいにくの雨だったこともあり、ステージ演出が当日中止となりました。公園内を歩くかたもチラホラ・・・。まさかの、参加者ゼロ？！と心配しましたが、終了してみると男性２７名、女性４４名の合計７１名が握力測定に立ち寄ってくれました！！

ぬりえコーナーには子どもが立ち寄ってくれたり、「孫に渡したい」とまねきたくんのお面を持ち帰ってくれるかたもいました。

ぬりえコーナーと握力測定を実施しました

「きたざわサラダ」「健康まねき体操」リーフレットを配布しました

雨にも関わらず好評でした！

講演会「笑いは健康の源！落語を聞いて笑顔になろう」

令和元年１２月９日に落語家 三遊亭 わんじょう 師匠をお招きし“笑いから健康”をキーワードに落語を楽しみました。当日は参加者の方からお題を上げてもらい即興で噺を作る即興落語を披露してくれました。また落語だけでなく、着物の着るところなど、普段では見られないようなことまで披露してくださり、しゅうし、笑いと拍手で大盛況でした。

参加者の感想

とても楽しかった。たくさん笑って気持ちがスッキリです

落語家を招いての笑いのある講演会にまた参加したい

笑うことが大好き、楽しく過ごせました。また落語を聞きたいです

編集・発行 北沢健康マネキノ会

事務局　北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課

〒155-8666　世田谷区北沢２丁目８番１８号

ＴＥＬ：03　6804　9355

FAX：03　6804　9044

過去のニュースを読みたいかたは、世田谷区ホームページにて