

ちびたま

たませみ

健康いちばん

「たませみ」「ちびたま」は玉川総合支所のマスコットキャラクターで、玉川地域のことはなんでも知っています。また、多摩川に住むカワセミとも仲のよい友達です。どうぞよろしくお願ひいたします。

No. 10

2013年春号

裏面へ

生涯いきいきからだづくり

からだを7つの部位にわけて考える

～くび・腕・脚・胸・体側・背腹・腰～

手軽に 気軽に 楽しみながら

からだを動かしてみましよう。詳しくは裏面で。



マップができ
あがりました

ウォーキング・健康遊具マップ
上野毛・瀬田周辺の

自然・坂・歴史を散策

普段歩いている町並みにも意外な歴史や発見があるものです。

“すてきな散歩道”を紹介しながら

皆様の健康づくりをお手伝いしたいと思います。

‘5月27日より マップ配布開始’ 詳しくは中面で…



中面(3ページ)へ

認知症は誰にでも 起こりえます

家族が「ものをとられた」と思い込んで
怒り出してしまったときにどのように対応しますか。
詳しい対応の仕方は中面で…



中面(2ページ)へ

認知症の方への接し方

「ものをとられた」と思い込んでいる場面に出会ったら



物忘れがひどくなり、大事なものをしまった場所を忘れ、「家族の誰かが取った!!」と思い込んで、怒ったりします。

大事な物がみつからなくなることはとても不安です。

「またしまい忘れたのでしょうか」などと言わずに、認知症の人が自分で見つけれられるように、一緒に探して手助けしてあげるといいですよ♡



健康いちばん会ではテーマの一つとして、人と人をつなぐ仕組みづくりに取り組んでいます。

- ・【大人と子供】・【男性と女性】・【病気や障がいの有無】、そんな様々な“違い”を具体的に知って、相手の立場を思いやる事が出来るようになる
- ・ 食事などを通して交流を深める

24年度は、高齢者疑似体験(社会福祉協議会)、^{そしゃく えんげ}咀嚼と嚥下の話(健康づくり課)、認知症の話(等々力あんしんすこやかセンター)、会員のリハビリ職スタッフによる参加者の足の筋力測定を行いました。



疑似体験装具を身に付けて、フロア1周と階段の昇り降りを体験しました。

みんなで進めよう
玉川地域の健康づくり

募集

自分や家族、友達や仲間と一緒に”健康づくり”をはじめませんか
『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進するため、区民・事業者・区が協働して『玉川地域 健康づくり行動計画を推進する会(健康いちばん会)』を昨年の4月に発足しました。
計画に基づいて、共に考え、一緒に活動する方を募集します。

お問い合わせ：玉川総合支所健康づくり課
Tel 03 - 3702 - 1948



世田谷区のイベント情報はここから

<http://www.city.setagaya.lg.jp/event/event.html>

ウォーキング・健康遊具マップ

上野毛・瀬田周辺の
自然・坂・歴史を散策



5月27日(月)より 玉川総合支所健康づくり課で配布します。

無理なく楽しく健康づくりをすすめるためにお役立てください

あなたはいくつ当てはまりますか？

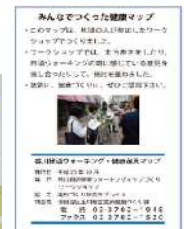
チェックをしてみましょう。

がつかない項目の情報紙を見て下さいね

年に一度健康診断を受けている。

「玉川地域みんなですすめる健康づくり」
を読んで、自分と家族の健康を見直そう。
自分にあった運動を生活の中に取り入れている

「あなたの活動量は足りていますか。」
で、自分に合った運動を見つけましょう。
ぶらりと散歩に行くのが好き。
歩く機会のある人も、ない人も、「呑川ウォーキングマップ」を使って、歩いてみましょう。



～健康づくり課窓口にて配布中～

生涯いきいきからだづくり～からだを7つの部位にわけて考える～

くび



< 曲げ伸ばす

・ねじる・回す>

くびは重い頭部を支えているので、周辺の筋肉は凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、くびを曲げ伸ばしたり回したりして筋肉をほぐしましょう。

脚



< あげる・曲げ伸ばす・

振る・回す・跳ぶ>

脚は活動の基盤です。足首・膝・股関節の可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の2/3の筋肉量があるとされているので、脚の運動によって全身の血液循環が良くなります。

腕



< あげる・曲げ伸ばす・

振る・回す>

肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動で肩甲骨周辺をほぐしましょう。

あとの4つはホームページでチェックしてね！！

～編集後記～

編集委員一人ひとりが知恵を出し合い、無事、「健康いちばん No.10」も発行にいたりしました！健康いちばん会では、身近な場で行える健康活動についての情報収集、ウォーキング、健康に関する講演会や高齢者体験など、たくさんの活動をしてきました。お知らせしたいことはたくさんあるのに限られた紙面...情報の選択に苦労をしました。25年度も引き続きみんなで健康づくりを進めていきます。また、この紙面に一つでも、皆様が「なるほど！」と思った情報があれば、幸いです。

健康いちばん会メンバー

(玉川地域健康づくり行動計画を推進する会)

区民メンバー、あしたの会、在宅栄養士会玉川支部、高齢者クラブ、東玉川健康体操、夢工房わらぶとん、ラジオ体操普及隊、せたがや福祉サポートセンター、子育てサロンチームさくら、瀬田いきいき貯筋クラブ、玉川地域社会福祉協議会事務所、中町健康体操クラブ、ねたきりゼロをめざすまちの会・ミニデイひまわり、(公財)世田谷区保健センター、りはっぴい桜新町、世田谷区玉川総合支所健康づくり課 順不同

「世田谷区」ホームページから「健康いちばん」のカラー版が見られます！

編集/発行：健康いちばん会

事務局：

世田谷区玉川総合支所健康づくり課

TEL：3702-1948

FAX：3702-1520

住所：世田谷区等々力3-4-1

お問い合わせは、健康いちばん会担当へ。