

きたざわ健康まねきの会
シンボルキャラクター



まねきたくん

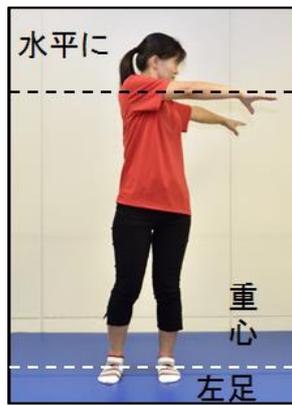
きたざわ 健康まねきの会 ニュース

きたざわ健康まねきの会[※]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。
お気軽にお問い合わせください！

※きたざわ健康まねきの会とは、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、肩甲骨から股関節までの体幹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。



伸びる



縮む

伸びた状態から全身の力を抜き一気に脱力。

伸び縮み

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、頸椎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。

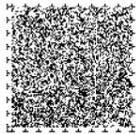
また、緊張をとり血液やリンパの流れを良くする効果もあります。

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。

～目次～

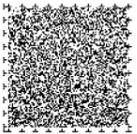
- 2・3面 健康調査～アルコール編～・まねき体操実施報告
- 4面 第42回せたがや梅まつり・落語講演会





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

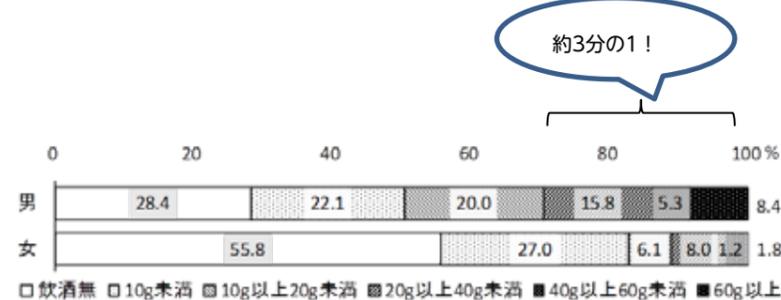


北沢総合支所保健福祉センターでは18歳から40歳未満の方を対象に区民健診を行っています。今回はその結果に基づいて、気をつけたい飲酒について特集していきます。
[対象:受診者 18～39歳,平均32歳,男96名,女166名,計262名 (データ分析に同意が得られた人)]

◎1日平均飲酒(純アルコール摂取)量

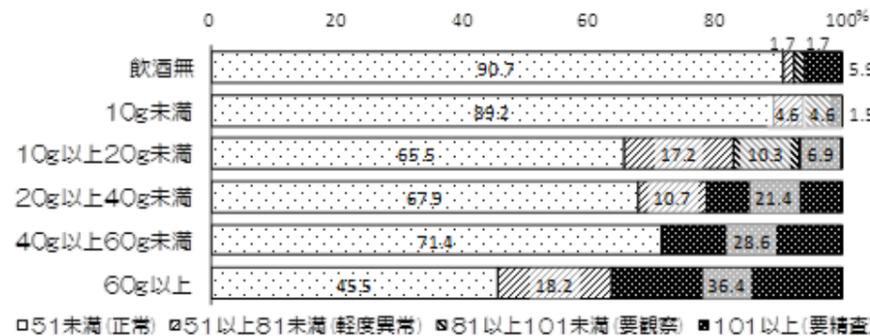
男性の約3分の1が適正量*(20g)より多く飲酒していました。危険と思われる60g以上飲んでいる者が男性の8.4%,女性の1.8%いました。

※アルコールの適正量は?



◎飲酒と肝機能障害

適正量を超えた飲酒は肝機能障害の割合が増えます。肝機能の指標は血液検査のγ-GTP の値が参考になります。γ-GTP が101以上で要精査となりますが、要精査の割合は1日平均飲酒量が純アルコール換算で20g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。

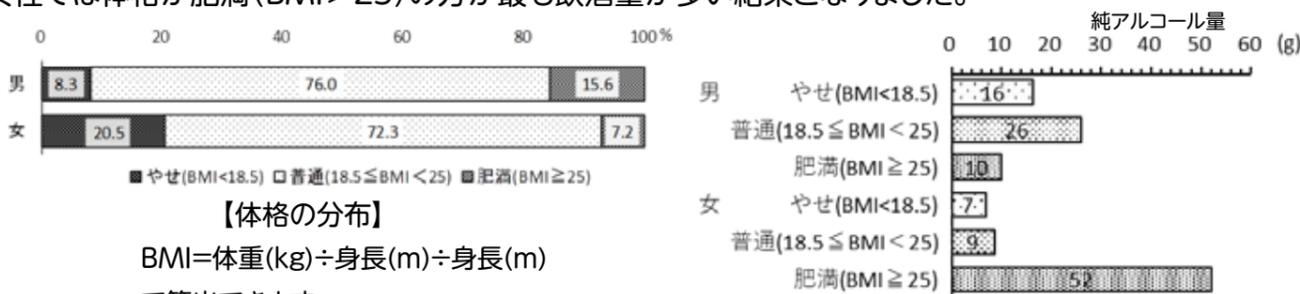


【飲酒量とγ-GTPとの関係】

適正量以上の飲酒習慣で、要精査の割合が急増!

◎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(18.5 ≤ BMI < 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 > 25)の方が最も飲酒量が多い結果となりました。



【体格の分布】

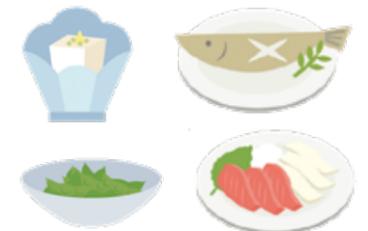
【体格のアルコール摂取量の関係】

◎上手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く、高血圧を防ぐためにうす味を心がけましょう。



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

飲みすぎは、肝機能以外にも、高血圧、脂質異常症、痛風など、様々な疾病のリスクが上がります!



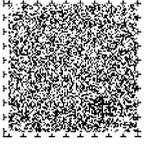
皆さんと健康まねき体操をやってきました!

●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ました。その予防として、まねき体操を3ポーズ紹介し、訓練に参加している方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回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(日)、羽根木公園で開催された「第43回せたがや梅まつり」に今年も行ってきました。

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。公園内を歩く方もチラホラ…。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!!



<ぬりえコーナーと握力測定を実施しました>

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方もいました。



- ◆「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(月)に落語家 三遊亭 わん丈 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(はなし)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、終始、笑い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:きたざわ健康まねきの会
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方は、世田谷区HPにて

きたざわ健康まねきの会
シンボルキャラクター



まねきたくん