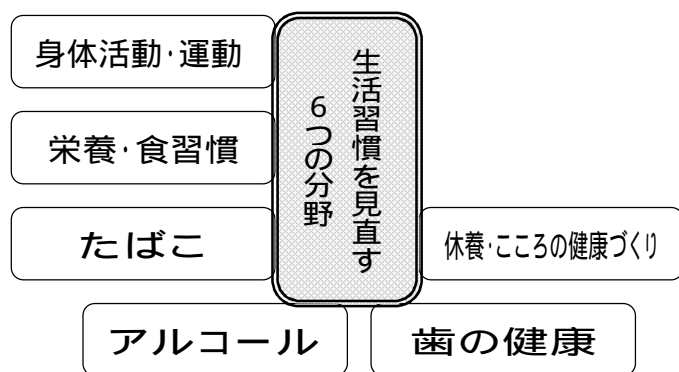


北市民健康づくり 足守会議ニュースレター

第 3 号 平成 20 年 10 月 発行
発 行 北市民健康づくり足守会議
連絡先 岡山市北保健センター
岡山市谷万成二丁目 6-33
電話 251-6515

健康市民おかやま 21 はみんなの健康づくり計画です。

みんなで取り組みましょう！



北市民健康づくり足守会議は、足守中学校区の「赤ちゃんから高齢者にいたるすべての人の健康づくり」を目指して、平成 14 年 9 月に発足しました。

愛育委員会、栄養委員会、地域包括支援センター、公民館、福祉交流プラザ、児童館、岡山市足守支所、北保健センターがお互いに連携協力しながら、各々でのイベントや講座の実施、また、一緒にパネルやニュースレターを作成することで、広く地域の方々に健康づくりを呼びかけています。

足守洪庵さくらまつり(4月6日)に
「健康テント」を
北市民健康づくり足守会議で
とりくみました。

お世話になりました

血圧測定

最高血圧 130
最低血圧 80 より
高い人は注意！

体脂肪測定

10 - 24%
20 - 28%
多い人は
減らしましょう

腹囲測定

85cm 以上
90cm 以上は
メタボ！！

歯のクイズもしたよ
フッ素入り歯みがきで
軽く丁寧にブラッシング。
むし歯予防を！

『健康宣言』！

- * 塩分を控える
- * 毎日歩く
- * 体重を キロ減らす
- * 足を上げて歩く

足指チェッカー

足で踏ん張る力を
強くして、転倒を防
ごう。
力強く歩こうネ

105 人以上の方にテントに来ていただきました。
(愛育委員会より報告)

足守地域の人口構成 [H19 年度末現在]

全人口と老年人口(65 歳以上の構成比)
岡山市全体の人口・・・695,879 人(20.2%)
足守地域の人口・・・7,497 人(32.5%)

足守地域の健康状況

H19 年度の健康診査の結果では、足守地域にはこんな傾向があります。

- 運動習慣がない人の割合が高い
- 飲酒習慣がある人の割合が低い
- 糖尿病の人が少ない
- 肥満・軽度肥満者が少ない(特に女性)
- コレステロールの高い人の割合が低い
- 血圧の高い人の割合が低い

生活習慣病予防教室

とき: 10 月 24 日(金)PM 医師の講話
12 月 16 日(火)PM 運動
2 月 17 日(火)PM 調理実習
場所: 北保健センター(申込必要)

これからも、良い状態を続けましょう！

北保健センター(251-6515)

認知症を予防しよう

「認知症」とは脳が障害されることによって記憶の障害や理解・判断力の低下などの症状が起きる病気で、誰でもなるおそれがあります。

同じことを何度も言ったり、聞いたりする、置き忘れやしまい忘れが目立つようになってくるなど「最近なにか変だな」と感じたら早期に医療機関に相談しましょう。

進行を遅らせたり、一時的な症状で改善する場合があります。

< 認知症予防のためには >

- ・ 週3日以上の有酸素運動(ウォーキングなど)
- ・ 脳の活性化(趣味活動、1日前の日記など)
- ・ 食生活の見直し(野菜・果物・青魚の摂取)
- ・ 人と交流する機会を多く持つなど

生活習慣を身に付け、継続して行きましょう。



ご相談・お問い合わせは下記までお気軽に

岡山市北地域包括支援センター

足守北サブセンター

足守南サブセンター

Tel 295-9018 明楽

Tel 295-9120 西山

転倒予防体操講座

痛み予防

日時：11月5日(水)、11月12日(水)

13:30 ~ 15:30

費用：受講料1回200円

肩こり、ひざ、こしの痛みを予防し、柔軟体操で転びにくい、柔らかい体作りをめざします

転倒予防

日時：11月28日(金)、12月5日(金)

10:00 ~ 12:00

費用：受講料1回200円

正しい姿勢のウォーキング、体のバランス、筋力アップで転びにくい体力作りをめざします

健康チェック

日時：11月8日(土) 13:00 ~ 15:00

費用：参加無料

健康測定 (血压、体脂肪率、足の裏診断等)

運動指導

栄養指導

パネル展示(北市民健康づくり足守会議作成)

健康料理講座

日時：11月27日(木) 10:00 ~ 13:00

費用：受講料 200円

材料費 別途必要

メタボ対策料理(予定)

持ってくるもの：

エプロン、三角きん、手ふきタオル



問い合わせ・申し込み先：岡山市福祉交流プラザ大井(☎ 295 - 2140)

バランスのよい献立づくりのコツ

6つの食品群からバランスよく栄養をとる



～大豆・大豆製品を使用して～（4人分）

大豆としらす干しのご飯			
食品名	分量	下準備	作り方
米	200g		1 炊飯器に米と水を入れて30分浸漬後、水煮大豆、しらす干し、Aを混ぜ合わせて炊飯する。 2 炊きあがった1にみつばを混ぜ合わせ器に盛る。
水	300cc		
しらす干し	20g		
水煮大豆	60g		
薄口醤油	小さじ2	A	
みりん	小さじ1		
みつば	少々	細かく切る	

さばの味噌煮 豆乳風味			
食品名	分量	下準備	作り方
さば	4切れ	切り目を入れる	1 ざるにさばの皮が上になるように並べ熱湯をかける。 2 しょうがは細いせん切りにし、水にさらして針しょうがにする。 3 鍋にA、ごぼう、しょうがの皮を入れて煮立て、さばの皮を上にして入れて煮汁をかけながら煮る。 4 火が通ったら豆乳を加えてひと煮し、器に盛って針しょうがを添える。 豆乳を加えたら加熱しすぎないこと。
ごぼう	100g	ささがき	
しょうが	30g	皮を厚くむく（皮も捨てない）	
水	カップ3/4	A	
酒	90cc		
みりん	大さじ3		
みそ	大さじ2		
さとう	大さじ2		
豆乳	120cc		

足守公民館主催講座

足守公民館で健康に！

講座名	日時	内容
食と健康	第3土曜日ほか 10:00～12:00	地産地消から食品の安全を学ぶとともに、実生活でも活かせるような調理実習を行います。 9月20日(土)無添加手作りソーセージ 11月15日(土)キムチ工場見学 12月20日(土)韓国家庭のキムチづくり
あしもりウォーク	10月～1月 第3火曜日ほか 9:00～12:00	足守地域やその周辺を、四季折々の風景や地域の歴史にふれながら2時間程度歩きます。手軽に続けられる運動としておすすめです。 コース:山上、御津、一宮、総社など
らく楽体操教室	10月～12月 第1金曜日ほか 13:00～14:00	60歳以上の方を対象にした、軽い体操、レクリエーション、健康に関するお話などをつうじて健康づくりに役立てられる講座です。

足守公民館おみずサロン



高齢者とボランティアが、レクリエーションなどを通して楽しい時間を過ごしています。

7月24日(木)には、フォークダンスの先生をお招きして、歌をうたったり体操をしたりして、笑い声のあふれる講座になりました。

日時: 第4木曜日 10:00～14:00

場所: 岡山市立足守公民館

お問い合わせ: 足守公民館(295-1942)

笑顔いっぱい! 元気いっぱい! 大井っ子

大井児童館

しっかり歯みがきしょうぶな歯

むし歯予防(第2回)

11月6日(木)

講師: 北保健センター(歯科医師、歯科衛生士、保健師)

《内容》

幼児期から大人まで歯みがき習慣をつけましょう。
おやつとの与え方も大切です。等など



~いっぱい食べて元気もりもり~

三世代交流ふれあいうどん作り

11月1日(土) 9:00から

楽しいことが
いっぱい
ありました

親子クッキング(8月4日)

デイキャンプでのカレーづくり(10月25日)

6月に植えたさつま芋でのおいもパーティー(10月31日)