



自分の健康は自分で守る

Contents

01P
健康マイレージとは？

02P
脳卒中予防に向けた共和会の取り組み
～オープンホスピタル～

03P
食育処

元気でいきいきとくらすために

日本人の平均寿命は80歳を超えましたが、健康寿命は70歳程度といわれています。その差である10年という期間には、生活の質が低下し、医療費や介護給付費がたくさん必要となります。現在、疾病予防と健康増進、介護予防などによって、健康寿命を延ばそうという活動が全国的に普及しています。しかし、「さあ、健康づくり

をはじめよう!」と思っても、重たいお尻はなかなか上がるものではありません。一人で続けるのは難しい場合もありますし、正しい知識も必要です。そこで今回は、地域で取り組める健康づくりのイベントや、脳卒中ウィークに当法人で行われた脳卒中予防をテーマにした地域交流会の様子を合わせてご紹介します。

平成28年度 健康マイレージ



マイレージポイントをためて
健康づくりへの関心を高めよう!

40歳以上
対象

ポイントシール
配付期間 平成28年 6月1日～平成29年 3月6日

健康マイレージ対象の活動紹介!

動く
ACTIVE

さわやか健康づくりの会 井堀市民センター

さわやか健康づくりでは、健康づくり推進員が主体となり月1回、様々な活動を実施しています。スポーツや料理教室などみんなで取り組むことで続けられているようでした。



「こうやって集まることが大切なんだ。みんなであわいもない話をする事で元気になれる。」
参加者の方より

WHAT'S 健康マイレージ?

市や区、地域などで実施する健康づくり教室やイベントなどに参加して、集めたポイントで景品がもらえるという、健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。市民の主体的な健康づくりを促し、健康の重要性を普及啓発することを目的としています。



※北九州市社会福祉協議会 HP より

学ぶ
LEARN

排泄のしくみと排泄ケア 福祉用具プラザ

様々なテーマごとにその道のプロから講義を受けることができます。どなたでも参加することができ、受講料は無料です!
(※事前参加申し込み必要)



見て・聴いて・触って。
ここでしか聴けない事、意外と知らない身体のしくみ…知りたくありませんか?



北九州市では、健康づくりへの関心を深めてもらうよう様々な取り組みを行っています。対象事業者数、そして応募者数も年々増えています!自分の健康を自分で守る為にも、家から出てみんなで活動してみませんか?

【取材協力】
北九州市社会福祉協議会

脳卒中予防に向けた 共和会の取り組み

脳卒中予防とリハビリテーション

地域の方や入院されている方を対象に
地域交流会を開催いたしました。



梅津院長の講座では、120名を超える方にご参加頂きました。

脳卒中ウィーク

日本脳卒中協会は、脳卒中に関する知識を広め、一般市民の脳卒中に関する理解を高めることを目的に、平成14年から毎年5月25日から31日を脳卒中週間と定め、脳卒中に関する啓発活動を行なっています。

講座 脳卒中予防と リハビリテーション

北九州・病院周辺地域の
高齢化の現状

脳卒中予防における
健康管理のポイント

何でも相談できる 『よろず相談所』

医療・看護/介護・栄養・リハビリ・社会制度など幅広い分野のブースを設置しました。なかでもご好評頂いたのが、病気を経験された方と交流ができる「失語症者交流会～筍の会」と「片麻痺体験者の会～陽向(ひなた)～」のブースでした。当事者同士の活発な意見交換がみられ、もつとこの様な場をつくって欲しいというご意見も頂きました。



健康増進、予防啓発を テーマにした演劇

健康管理に全く無頓着な夫「ワル蔵さん」と栄養と運動に常に気を配る妻「ヨシ子さん」。2人の日常生活を通して、脳卒中予防啓発のポイントを演劇にて紹介しました。



共和会は、これからも様々な活動を通して、地域の皆様の健康的な暮らしを応援して参ります。

食育処 \ vol.3 /

食事でももを予防しよう！

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などは、立つ、歩くなど活動する上で大切な器官です。運動器のいずれか、または複数か所に障害が起き、歩行や日常生活に支障をきたすリスクの高い状態を、ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)といいます。

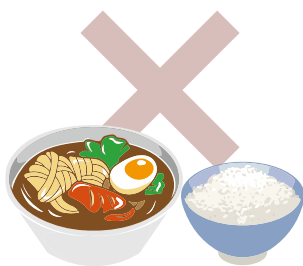


ロコモティブシンドロームを予防する食事

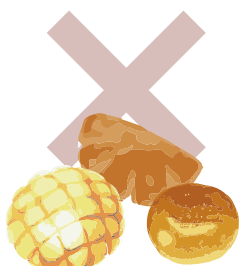
筋肉のもと「たんぱく質」を十分とる

炭水化物ばかりの食事ではたんぱく質が不足しがちになります
しかしカロリー・脂肪についてはとりすぎてしまうことも・・・

⚠️ このような食事のときは要注意

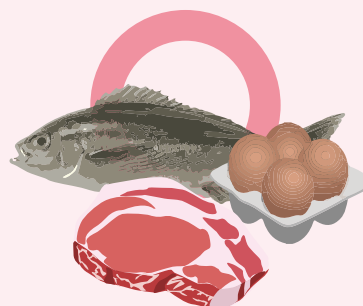


ラーメン + ごはん



菓子パンのみ

たんぱく質を多く含む
ものをプラスしましょう！



肉・魚・卵



たんぱく質と一緒に摂ることで ロコモ予防にさらに効果的な栄養素

ビタミン B6

たんぱく質の
代謝を高める

〈多く含む食品〉
レバー・バナナ など



カルシウム

骨をつくる成分

〈多く含む食品〉
乳製品・小魚 など



ビタミン D

カルシウムの
吸収を助ける

〈多く含む食品〉
鮭・きのこ など

