

地域での活動を支える専門部 介護予防部

介護予防部は、高齢者を対象に「筋力低下による転倒予防」を目的とした体操教室「元気倶楽部」を実施している健康づくり普及員の地域活動を応援しています。

2025年には、65歳以上の約5人に1人が認知症を発症すると推計されています。そこで今年度は、認知症の未病改善として、運動しながら脳を刺激する「コグニサイズ」を「元気倶楽部」に取り入れてもらい、地域の実践活動へ繋げていく目的で研修が行われました。健康づくり普及員に向けて実施された「コグニサイズ」の運動は、地域の健康事業に活用されます。

かながわ健康財団 茂木 純一氏の指導によるコグニサイズの研修風景



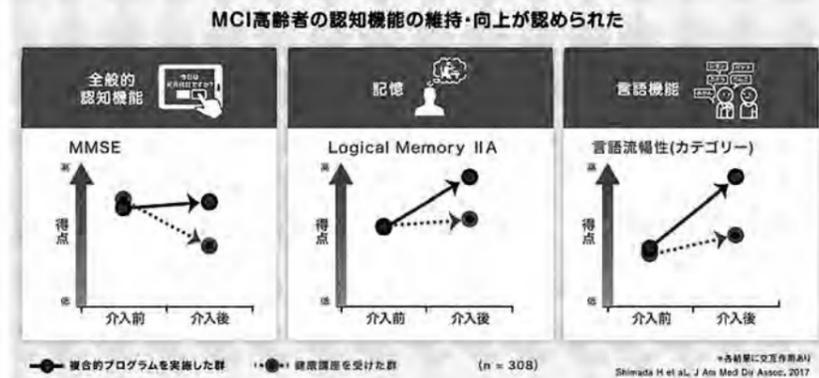
ラダー（はしご型）運動の基本～応用編の実習



コグニサイズとは

国立長寿医療センターが開発した、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいます。右の図は、軽度認知症(MCI)を対象にした効果を示したデータです。

コグニサイズを含む複合的運動プログラムの効果



MCI高齢者を対象に、コグニサイズを含め、筋力トレーニングやバランストレーニング、有酸素運動などからなる複合的運動プログラムを、週1回、40回実施した結果、記憶を中心とした認知機能の維持、改善の効果が認められました。資料：国立長寿医療研究センター「認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ」より

あなたを守る健康習慣の基本を学ぼう

介護予防部は市主催「健康増進講座」の業務委託を請けて、スタッフとして活動しています。

この講座は、中央区在住65歳以上の方を対象に6月～翌年2月の全8回を実施するものです。

講座ごとに専門講師が健康増進に関する講義と運動実技やラダーを使ったコグニサイズなどを指導するプログラムがあり、介護予防部員はストレッチ運動の指導や受付業務等を担当しています。



みんな元気

相模原市健康づくり普及員だより No.26
2022年1月1日(年1回発行)

発行・相模原市
健康づくり普及員連絡会
(相模原市健康増進課内)
TEL 042-769-8274

事業のお知らせは、地域情報紙やホームページに掲載しています。
<http://www.sagami-portal.com/hp/dnt10039/>



相模原市健康づくり普及員連絡会 検索

わが町の健康づくり シリーズ21 相原地区



相原公民館区は、人口25,914人、世帯数11,929世帯が在住。(令和3年7月1日現在)昔ながらの住宅地と新興住宅地の点在する地域です。

北は、境川を隔て町田市相原町と隣接し、南には、工業団地や橋本駅周辺から移転した相原高校や相模原協同病院がみられます。都会的要素と自然の緑を感じられるところです。

健康ウォーキング



高齢者体操教室

相原は、12人の普及員で活動しています。
得意を活かし苦手を補い合う、支え合い活動!!
愛情溢れる仲間たちです。



子育て支援事業

受動喫煙防止教室



伊藤 孜 会長

新会長挨拶

私たちは地域の健康づくりを推進するために、相模原市保健医療計画に基づいた健康目標を市民の立場で普及していくこととし、市から受託している「健康づくり事業」の立案・計画及びその実行をすることにより、市民の皆様の健康づくりに寄与することを目的としています。現在、市内27公民館区で136名の健康づくり普及員が積極的に活動しています。

今後とも、市基本構想「潤いと活力に満ち 笑顔と希望があふれるまち さがみはら」を実現するために、活動を推進していきます。

研修会 報告

学校教育における薬物乱用防止教育 改正健康増進法のポイント 新型たばこの最新情報



健康づくり普及員が小学生に向けて実施している「たばこ授業」は、たばこを取り巻く社会の変化に応じた新情報が必要な時期となってきました。そこで、今年度の市主催の現任研修会では、3人の薬学専門家の講義を中心に実施されました。ポイントを絞って報告いたします。



学校教育における薬物乱用防止教育

違法薬物は、インターネットでも入手できるなど、子どもたちの身近な存在になってきています。児童に向けた「薬物乱用防止教育」には、大人向けとは違い以下の4つの点を伝えることが大切です。

1 医薬品と違法薬物の違いを理解する

医薬品を適正使用することが大切です。医師に処方された薬でも処方通りに服用すればよいが、錠数が増えてきたりすると乱用になるので注意が必要です。(図1参照)

医薬品	違法薬物
病気やケガを治すために使用	遊びや快楽のために使用
決まりがある	決まりがない
薬剤師に相談して正しく使う	誘惑に負けてこっそり使う
元気になる	人間がメチャクチャになる

出典 (相模原市薬剤師会)

図2 薬物乱用問題は、多様化・複雑化している

	はじめは...	切れると...	乱用が続くと
興奮系 覚せい剤 コカイン	頭がさえてくる	身体がこわばる	錯乱
危険ドラッグ 幻覚系 MDMA LSD等	キラキラ気分	所感がなくなる	幻覚
抑制系 大麻 モルヒネ、シンナー	気持ちよくなる	やる気が出ない	無気力

出典：東京薬科大学

2 違法薬物の怖さ

乱用される薬物には、様々な種類があり、精神を興奮させるもの、精神を抑えるもの、感覚を歪めて幻覚作用をもつもの等があります。(図2参照)
依存性(薬がやめられない)・**耐性**(慣れて量が増える)・**フラッシュバック**(薬が切れるとイライラして精神・身体に苦痛を感じて薬を欲しがるといった)などの共通の性質があります。薬物の乱用が続くと、脳の指令回路を壊されて薬物のことばかり考えるようになり、生活に影響が出てきて、犯罪や交通事故を起こす等の事犯が多発しています。

3 違法薬物は使わなくても持っているだけで犯罪です

薬物乱用防止に関する法律で、薬物を持っているだけでも、使用したのと同じく厳しく犯罪として処分されます。

4 誘われた時の断り方を考えよう

友達や知り合いや知らない人に違法薬物を誘われたらどうすれば良いでしょうか?ポイント
①アイメッセージでハッキリ・キッパリ断る ②その場から離れる ③話題を変える等々、みんなで考えてみましょう。

新型たばこの最新情報

TVやSNSなどで話題の「新型たばこ」には、葉たばこを電気で加熱する「加熱式たばこ」と、電熱で霧状になったe-リキッドを吸引する「電子たばこ」があり、呼出されるエアロゾルは、水蒸気でなく有害な呼出煙であり、紙巻たばこと同じ受動喫煙があります。

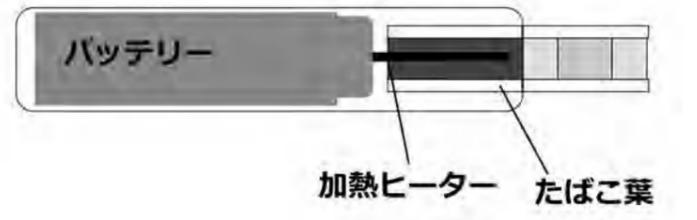
加熱式たばこの構造と有害性

加熱式たばこの特徴は、たばこの葉などを燃えない温度に加熱し、抽出されたたばこ成分を吸うことにより、紙巻たばこに対し酸化炭素は1%と減少するがニコチンは100%、タールは70%とあり有害である。
また、たばこにはないフレーバーなど加熱式たばこ特有の添加化学物質・重金属など未知な物質を吸引する可能性があり、わからないことが多く恐怖を感じます。

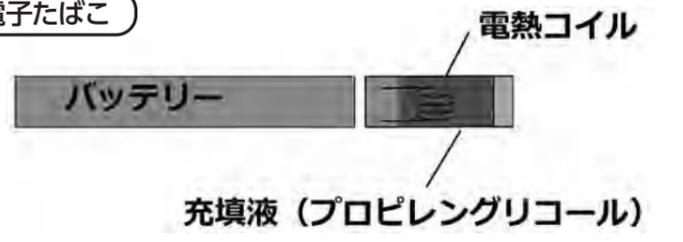
電子たばこの構造と有害性

e-リキッドには、8000種類以上のフレーバーが使用され、エアロゾルが細胞傷害作用や、長期間の使用で明らかな健康被害がもたらされます。直接接触させた気管支上皮細胞はウイルスに感染しやすくなると報告されています。
日本では、ニコチン入りの物は販売されていませんが、海外から個人輸入が出来てしまいます。

加熱式たばこ



電子たばこ



「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙) たばこを吸ったあとも約45分間は、喫煙者の息から有害物質が吐き出されることが報告されています。さらに、煙に含まれる化学物質が家の壁やほこりに付着し、空気成分と反応して有害な発がん性物質となります。この目には見えない「サードハンド・スモーク」は、換気等では取り除けません。



マナーからルールへ 改正健康増進法のポイントと受動喫煙の健康への影響について

国は東京オリンピック・パラリンピック2020を一つの契機として一層の健康増進を図るため、望まない受動喫煙を防止するため平成30年(2018)7月に改正健康増進法を成立させました。この改正法により、学校・病院等には令和元年(2019)7月1日から敷地内原則禁煙(屋内全面禁煙)、飲食店・職場等には令和2年(2020)4月1日から屋内原則禁煙が義務づけられました。

- #### 改正健康増進法の基本的な考え方
1. 「望まない受動喫煙」をなくす
 2. 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
 3. 施設の類型・場所ごとに対策を実施

神奈川県 は改正健康増進法の内容を踏まえ、令和元年10月に「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」の一部改正を行いました。概要は県民が自らの意思で受動喫煙を避けることができる環境の整備を目的としています。
紙巻たばこのほか、**指定たばこ(加熱式)**も規制対象です。

相模原市 は改正健康増進法の趣旨を踏まえ、新しい喫煙ルールや受動喫煙の健康影響について、広報さがみはらや健康さがみはら(相模原市医師会発行)、啓発チラシなどを通じて、普及啓発を実施しています。

受動喫煙と病気

受動喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患、肺がんなど、病気になる危険が高くなります。



受動喫煙による年間死亡数は約1万5,000人(推計値)

出典：「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(たばこ白書)