

# 地域での活動を支える専門部 広報部



広報部では、広報紙「みんな元気」の編集・発行と相模原市健康づくり普及員連絡会のホームページの管理・更新作業を通して、地域の皆様に、健康づくりの情報提供、普及員活動の紹介をしています。特に、研修会報告は、地域事業にも活用できる資料的価値の有る記事を心掛けています。

## 年間の活動 (令和4年度)

- 4月 ・顔合わせ会議
- 5月 ・広報紙の掲載記事内容、担当決め
- 6月～ ・現任研修会の取材



(7月12日、11月16日)  
講師インタビュー取材  
(研修会報告をみんな元気に掲載)

- ・地区への取材活動
- 8月～ ・編集会議 (10回)



- 11月～ ・「みんな元気」27号  
初稿から発行に向けた校正作業
- ・活動報告会に向けて打ち合わせ
- 2月 ・発行 (状況により発行時期は変更)

健康づくり普及員の活動と、最新の健康情報を分かりやすく伝える紙面づくりを心掛けています。



健康づくり普及員のHPを見ましょう!!



広報を後方より応援します!!



健康づくりは健口づくりから!!



ステキな仲間と活動できて、最高!! ♡♡

## HPの管理・更新作業について



相模原市健康づくり普及員連絡会

### 地区協議会の活動紹介

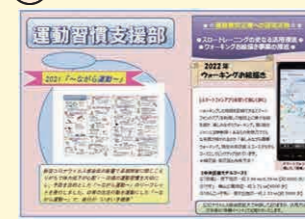
#### 相原地区協議会



### 大野南地区健康づくり普及員



### 専門部事業紹介



### 実施行事や表彰等のトピック的な情報を取り上げ報告



ねんりんピックかながわ2022:体力測定



### 3か月毎に、地区事業予定表の更新

地区	事業名	開催日時	開催場所	備考
相原地区	健康ウォーキング	毎月第1土曜日 10:00-11:30	相模原市立中央公民館	
大野南地区	健康づくり普及員活動	毎月第2土曜日 9:00-10:30	大野南地区公民館	
大野北地区	健康づくり普及員活動	毎月第3土曜日 9:00-10:30	大野北地区公民館	
麻溝地区	健康づくり普及員活動	毎月第4土曜日 9:00-10:30	麻溝地区公民館	
新磯地区	健康づくり普及員活動	毎月第5土曜日 9:00-10:30	新磯地区公民館	
大野中地区	健康づくり普及員活動	毎月第1日曜日 9:00-10:30	大野中地区公民館	

## ご受賞 おめでとうございます!!

長年の健康づくり普及員活動を通して、令和3年度に神奈川県、相模原市から表彰を受けられた方のご紹介です。

### 神奈川県保健衛生表彰

(地域公衆衛生活動関係功労者)  
中央地区 高原 ななゑ

### 相模原市保健衛生功労者表彰

- (地域公衆衛生活動関係功労者)
- 相原地区 小林 真理子
  - 中央地区 松田 正則
  - 大野北地区 薄井 英子
  - 麻溝地区 稲葉 千冬
  - 麻溝地区 樋口 裕子
  - 新磯地区 伊藤 孜
  - 大野中地区 後藤 伊津子
  - 大野中地区 滝沢 栖子



相模原市健康づくり普及員だより

2023年  
2月1日  
(年1回発行)

# みんな元気 No.27

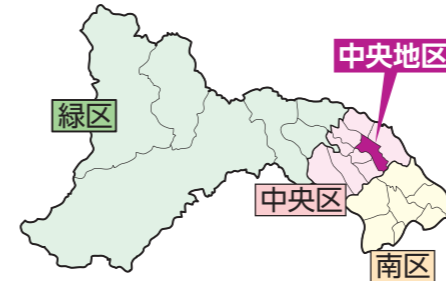


発行：相模原市健康づくり普及員連絡会 (相模原市健康増進課内) 事業のお知らせは、地域情報紙やホームページに掲載しています。  
TEL 042-769-8274 http://www.sagami-portal.com/hp/dnt10039/ 相模原市健康づくり普及員連絡会 検索

シリーズ 22



## わが町の健康づくり 中央地区



中央地区は、人口 35,983 人、世帯数 19,179 世帯が在住する (令和4年12/1現在) 市の中心市街地です。JR相模原駅の南東に広がる地域で、市役所本庁、相模原警察署、裁判所などの官庁が立地し、さらにJAXA相模原キャンパスや博物館、銀河アリーナなどの教育・文化施設が多くある公共施設に恵まれた住みやすい地域です。

### 高齢者向け体操教室「元気倶楽部」



### 初夏のウォーキング



### 中央地区の健康づくり普及員

中央公民館を拠点に、ウォーキングや、体操教室、中央小・富士見小・弥栄小学校での受動喫煙防止教室などを実施して地域の皆さんの健康生活を応援しています。



チェアエクササイズ教室 中央公民館

### 健活! さがみはら

健康づくり普及員は、相模原市の「健活」事業に協力しています。



受動喫煙防止教室 中央小学校

# 研修会 報告 フレイル予防の3つの柱、食・口腔 身体活動 社会参加

健康づくり普及員連絡会の今年度の重点課題は「フレイル（虚弱状態）予防」です。健康増進課が主催する研修会は保健師・歯科医師・歯科衛生士・作業療法士を講師に招いて各専門分野からの視点でフレイルの基礎知識から、予防法などの講義が行われました。

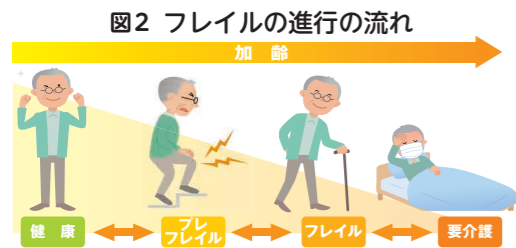
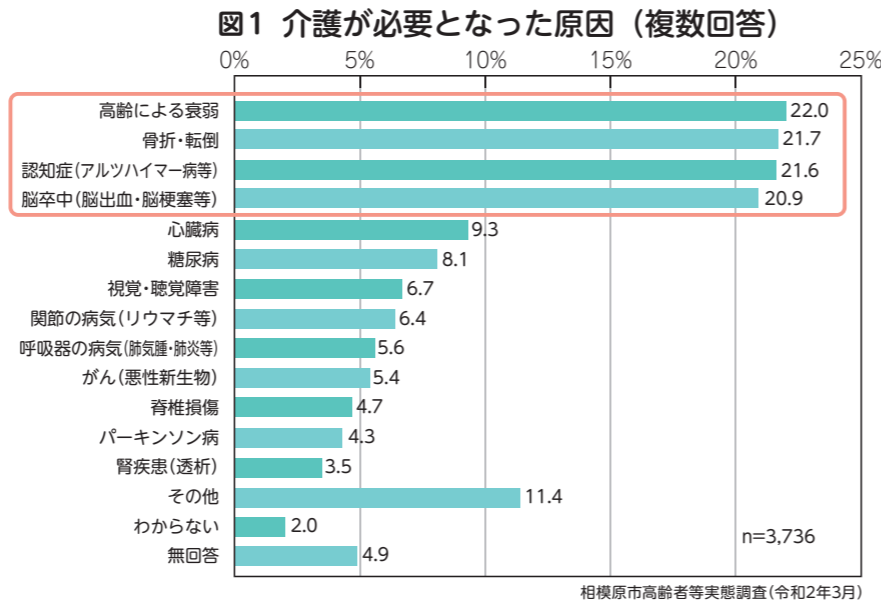


## 相模原市の高齢者の健康編

相模原市の平均寿命は男性81.2歳・女性87.4歳ですが、平均自立期間は男性79.3歳・女性83.3歳です。この差をみると、男性では1.9歳、女性では3.8歳の差があり、この期間は介護など何らかの支援を受けながら生活していることとなります。介護が必要となった原因を見ると（図1）1位が高齢による衰弱、2位が骨折・転倒、3位が認知症、4位が脳疾患となっていますが、いずれも良好な生活習慣や適切な医療受診により予防することができます（図2）。

### フレイル（虚弱）とは！

老化現象だと諦めていた症状を「フレイル」と呼称（日本老年医学会 2014年5月提唱）  
高齢期に体重の減少、疲れやすさ、歩く速さ、筋力の低下などがみられる心身の機能が衰えた状態をいいます。健康と要介護の間の状態で、多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護に陥ると考えられています。



### 高齢者のフレイルの程度を評価するための5つの項目で確認してみましょう！

構成要素	評価内容及び基準
体重減少	6か月で2～3kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力低下 男性<28kg 女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 <1.0m/秒（目安：横断歩道を青信号で渡りきれぬ速度）
身体活動	「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」をいずれも「週1回もしていない」

■ 3つ以上に該当 ⇒ フレイル  
■ 1つもしくは2つに該当 ⇒ プレフレイル

日本版CHS基準（J-CHS基準）

## 身体活動編



社会的フレイルから身体的フレイル・認知的フレイルへと移行する可能性があるので社会参加(人との交流・運動)をして活動することが最も大切です。  
身体的フレイルの最も大きな原因の一つが筋力の衰え、それがサルコペニアです！運動器(筋肉・骨・関節・軟骨)の障害のために移動機能(歩行)の低下をきたした状態がロコモティブシンドロームであり、その要因の筋肉量の低下を表わすサルコペニアの予防がロコモティブシンドロームの予防・フレイルの予防にもつながります。

### 身体的フレイルを予防するために

- 脂肪を燃焼するための有酸素運動を行う！（ウォーキング・ジョギング等）
- 筋肉をつくるため筋トレをする！（筋力運動・柔軟性・抗重力筋を鍛える）
- バランスの良い食事を摂る！（特に筋肉合成に必要なたんぱく質をしっかりと）

### 指輪っかテスト

高齢者の筋肉量を簡単にチェックできる目安として考案されたもの。

方法：ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

## 食事・口腔機能編

フレイル予防は「気付き」が大切となります。特に口のささいな衰え(オーラルフレイル)を見逃さず、口腔機能を維持することがとても重要になります。オーラルフレイルは、以前と比べてむせやすい、噛めないなど、口にささいな衰えのある状態です。下記の表でオーラルフレイルの自己チェックをしてみましょう。衰えに気づいたら放置せず改善に努めることが大切です。



食べにくいものが増えると、栄養が偏りがちになります。高齢期には筋肉を維持することが介護予防や転倒予防に繋がるため、食事からしっかりと栄養(たんぱく質)をとれるようオーラルフレイルを予防しましょう。  
口腔機能の低下は、心身機能の低下にも影響します。

### オーラルフレイルの自己チェックをしてみましょう！

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
入れ歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛むことが出来る		1
1日に2回以上、歯をみがく		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

あなたの合計 \_\_\_\_\_ 点

合計点数が3点以上の方は、かかりつけ歯科医院に相談してください。

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：代表



相模原市健康増進課 歯科医師 飯田 美幸氏(左) 歯科衛生士 尾崎 はる菜氏(右)

今日もおいしく「いただきます！」  
ハッピーシニアの健康づくり  
～これからは楽しくおしゃべり、おいしい食事～

詳しくは、こちらパンフで！  
市健康増進課で配架

### 基本的な歯磨き

- 毛先が当たるポイント：歯と歯肉の境目、歯の裏側など、どこに毛先が当たっているかを意識しながら磨きましょう。
- 磨き残しを無くすには：磨く順番を決めて、手鏡を用いて、磨きにくいところから磨き始めるなど、工夫しましょう。
- 歯周病予防：歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を入れて、歯肉をマッサージするように磨きます。
- 歯の根っここの部分：歯肉が下がって露出した歯の根元は、柔らかく虫歯になりやすいので、丁寧に磨きましょう。
- 補助用具を併用する：歯間ブラシ・糸付ようじを併用して、歯と歯の間の汚れを落しましょう。
- 入れ歯の手入れ：洗浄剤とブラッシングで一日1回洗浄しましょう。
- 舌の汚れを落とす：舌ブラシではなく歯ブラシでも大丈夫。2～3回かきだす程度で表面の汚れを落としましょう。
- 自身での予防だけではなく：定期的に歯科医院に通ってプロフェッショナルケアを併用してお口の健康を保ちましょう！

### サルコペニアとは

体内の筋肉(抗重力筋)が著しく減少する現象のことで、立つことや歩行が徐々に疲れやすくなって、放置すると歩行困難になり活動能力・免疫力の低下の大きな原因となります。加齢による筋肉量は40歳前後から徐々に低下、高齢者は1年で1%減少し、5%以上の減少率となる例もあります。

### メカニズム

筋肉量は、筋タンパクの合成と分解の繰り返しで維持されるが、分解が合成より上回ってしまうと減少します。

### 原因

- ①加齢による機能、能力の低下、ホルモンの減少
- ②座りがちな生活、運動不足、社会への不参加
- ③バランスの取れた栄養や筋肉合成に必要なタンパク質の摂取不足

### 転倒リスク

歩く速度が遅くなり、動的バランス能力が劣るため、転倒のリスクが高くなります。

