

ヘルスアドバイザー通信

<第5号> 平成27年9月発行



ヘルスアドバイザーとは？

健康づくりアドバイザー養成講座の修了生で、健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくりのリーダーを担うボランティアとして活躍しているメンバーです。

通信では、ヘルスアドバイザーの活動報告、これからの活動内容、ヘルスアドバイザーの健康法などをご紹介します。皆さんの健康づくりにお役立て下さい。

ヘルスアドバイザーから、健康づくりをご紹介します！！

「私の認知症対策」

65歳以上の人で認知症を患っている人は、年々増え全国で860万人、4人に1人となってきました。

私は、家内と話をしていると、「さっきも同じことを言っていた。」と言われてたり、電話の対応で名前・地名などがすぐに思い出せず言葉が詰まってしまうと「予備の認知症！？」と自分自身には思い当たりませんが、一寸ショックです。本当に認知症にならない為にも注意して対策していることをご紹介します。

認知症対策で重要なことは食事・排泄・入浴・移動など日常生活を営む上で行っている動作を維持することで「自分のことは自分です。」ことだと思っています。

1. 食事は、魚・野菜・果物を中心として1日3食を決まった時間に食事をする。
2. 積極的に外に出て人と話し、脳の活性を促すようにする。
3. 新聞・読書、お世話になっている人や仲間に季節の挨拶、近況報告、誕生日のメッセージを送る
4. 適度な運動強度でウォーキングやスクワットを行う
5. パソコン・囲碁などで頭を使うようにする

以上のことを生活習慣として、生きている限り自立した生活をおくれるよう「明るく 前向きな生活」をしたいと思えます。

1期生 北川 昭三

様々な健康づくり 実践中！！

ヘルスアドバイザーが集まり、第2期健康づくり指針のワークショップを行いました。さすが！ヘルスアドバイザー！！健康について話し合うと、健康づくりの話で盛り上がりました。そんな中から、多くあがった健康法をお知らせします。



運動 ウォーキングをする、ストレッチング・健康体操・ラジオ体操など
自分にあった体操をする、田畑で体を動かす

食事 食べ過ぎないように器を小さくする、バランスの良い食事を摂る、朝ごはんを食べる

歯 毎年1回は歯の健診を受ける、歯肉をマッサージする

こころ 閉じこもらない、笑う、話せる仲間を持つ、相手を楽しませる、話せる仲間を作る

生活習慣病予防 特定健診、がん検診を受けて健康管理する

《 活動報告 》

- ・ 毎月第3金曜日の午後に活動しています。ウォーキング大会の開催やコース下見、ヘルスアドバイザーによるストレッチ講座や健康体操、活動計画の作成などを行っています
- ・ 今年度のウォーキング大会は5回！11月、2月、3月にも実施します。ヘルスアドバイザーと一緒に、楽しく伊勢のまちを歩きましょう！！
- ・ 健康課が実施する教室やイベントへの協力。(黄色いベストを着用しています)

<4月 ウォーキング大会の様子>



7月の健康文化週間のイベントでは、健康テラスなどで計測を行い、大活躍！！

ウォーキング前にストレッチをして、No.35：福祉健康センター～宮川中学校コースを歩きました。春を感じるウォーキング大会でした。

<健康の日のウォーキング大会の様子>



健康課のウォーキング事業にも参加し、受付やコースの誘導を手伝っています。

<7月 健康テラスの様子>



ヘルスアドバイザーと一緒に歩こう！！ウォーキング大会開催

☆平成27年11月20日(金) 午後1時30分～(福祉健康センター(1階健康づくり広場)集合)
ウォーキング大会 (No.43：宮川新堤防コース)

☆平成28年2月19日(金) 午後1時30分～(福祉健康センター(1階健康づくり広場)集合)
ウォーキング大会 (No.37：小俣田園コース)

☆平成28年3月18日(金) 午後1時30分～(ハートプラザみその正面玄関集合)
ウォーキング大会 (No.12：御園さわやか田園コース)

※事前に申込みが必要です。詳細は広報いせにてお知らせします。

ヘルスアドバイザーの活動内容については、伊勢市ホームページ「くらしのガイド-健康-ヘルスアドバイザー」でも見るができます。

黄色いベストを見かけたら、それは健康づくりアドバイザーです。ぜひ、声をかけてくださいね！一緒に楽しく健康づくりを行って、いつまでも若々しく過ごしましょう！