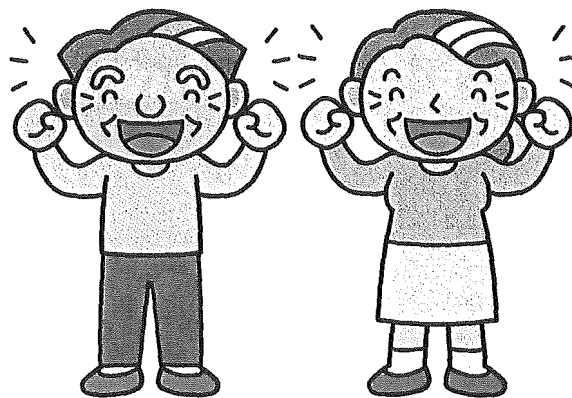


⑥ 母子保健推進委員研修

イベント名称	母子保健推進委員研修会
講演題	年をとっても若々しくいるために
実施日時	平成17年3月9日(水) 午後
場所	多目的集会所
対象者	母子保健推進委員 16名
参加者(参加率)	約16名
目的	母子保健推進委員の研修
実施方法と内容	姿勢の加齢変化、姿勢と健康、良い姿勢、 実践:スパイナルマウスによる円背度測定
担当	西脇祐司
物品	スパイナルマウス
配布資料	なし

年をとっても
若々しくいるために



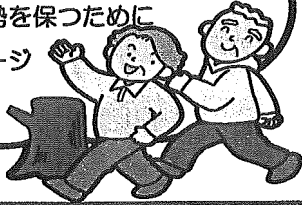
慶応大学医学部衛生学公衆衛生学教室

西脇 祐司 (にしわき ゆうじ)

慶応義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室

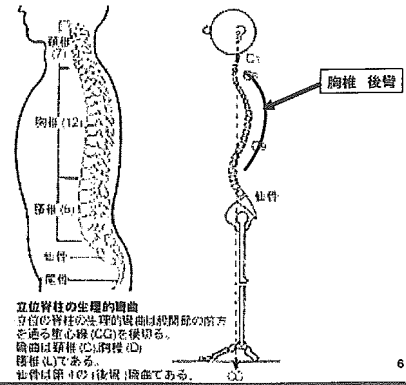
本日の内容

1. 姿勢の加齢変化
2. 姿勢と健康
3. 良い姿勢を保つために
4. メッセージ



3

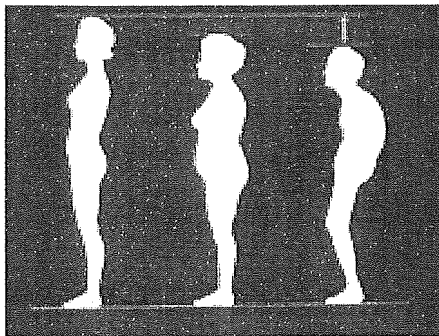
健康成人の脊柱彎曲



立位脊柱の生理的彎曲
 立位の脊柱の生理的彎曲は頭部の前方を
 通る重心線(CCL)を模倣する。
 彎曲は頸椎(Ⅰ)胸椎(Ⅱ)
 腰椎(Ⅲ)である。
 仙骨は第Ⅳの(後彎)彎曲である。

6

背中が曲がるとひざが曲がる

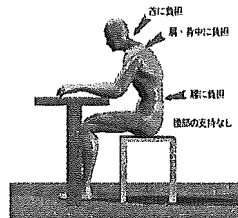


23

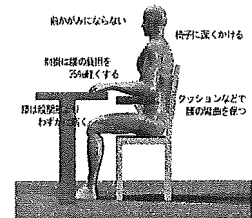
「姿勢の測定」

脊柱形状計測分析器 スパイナルマウス

悪い座り方

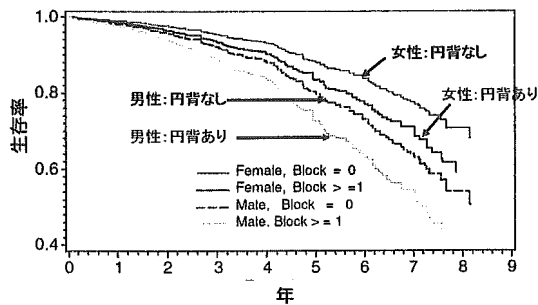


理想的な座り方



23

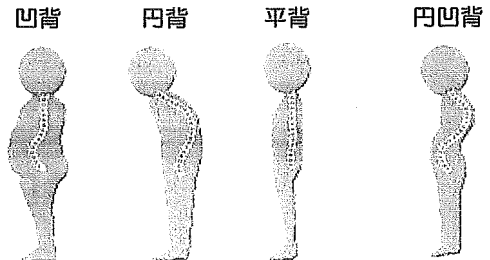
姿勢と寿命



30

Figure 2. Age-adjusted survival curves of hyperphosia (haveleng occiput-to-nipple distance 1.7 cm), stratified by sex. See Methods section for details.

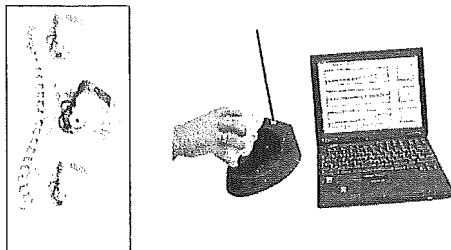
あなたの姿勢はどうでしょう？



31

「姿勢の測定」

脊柱形状計測分析器 スパイナルマウス



32

3. 予防

- (1) 骨粗鬆症の予防
- (2) 筋力低下を防ぐ
- (3) 日常生活での悪い姿勢を改善



35

(2)筋力低下を防ぐ

ハツラツ体操



37

畑仕事の あとに。。。



○下肢(座位)

全身を伸ばす
1 両手を腰の上で組む
2 上に伸びる

7キレス足を伸ばす
1 足を前後に開き足先を進行方向に向ける
2 前足のひざを曲げていき足のアキレス腱にハリの懸けるところで止める(左右行う)

足首をまわす
足首は両方向まわす(左右行う)

ウエストをひねる
1 両手を腰の後ろで組む
2 足先が動かないように上半身だけを回す(左右行う)

ハムストリングスを伸ばす
1 足を前後に大きくひらく
2 両足を伸ばしたままハムストリングスにハリをかける(両足で体を前に倒していく)

○下肢(立位)

全身を伸ばす
1 両手を腰のうえで組む
2 上に伸びる

7キレス足を伸ばす
1 足を伸ばして足裏、両手を離す
2 足先を自分の方へ引き寄せ

足首をまわす
1 片足を足の下にのせる
2 手でしっかりまわす(左右行う・足首は両方向まわす)

ウエストをひねる
1 両足を立てる
2 手で足を押さえながら上半身を回す(左右行う)

ハムストリングスを伸ばす
1 右足を伸ばし左足を曲げる
2 ハムストリングスにハリをかける(両足で体を前に倒していく)

○上肢

肩・肘の屈伸を伸ばす
1 両手を体の前で組む
2 体は動かさず腕だけ動かす(左右行う)

首の屈伸を伸ばす
首を前に倒す(左右行う)

首をまわす
両方向まわす

今日のメッセージ

(1)骨粗鬆症の予防

(2)筋力低下を防ぐ

(3)日常生活での悪い姿勢を改善



43

(3) 健康づくり活動の実際(高齢者・子ども)

平成 17 年 3 月 31 日現在

	行事名	対象者(参加者数)	内容	日時	講師
⑦	第 34 回(平成 16 年度)倉渕村老人福祉のつどい	65 歳以上 (302 名)	転倒・骨折予防 ～転ばぬ先の杖～	H16.9/17	西脇, 武林, 菊池
⑧	高齢者の食生活講習会	65 歳以上高齢者 能力活用センタ 一会員(約 50 名)	コレステロール、 バランスのよい食 事について(調理 実習と講習会)	H16.9/27	菊池
⑨	骨と健康	学校保健委員 (小学生、中学 生)	骨と健康について	H16. 12/10	武林
⑩	健康と睡眠	倉渕村小学 4～6 年生全員	睡眠の知識	H17.2/25	武林

各活動の具体的内容を次ページ以降にまとめた。

⑦ 34回(平成16年度)倉渕村老人福祉のつどい

イベント名称	第34回(平成16年度)倉渕村老人福祉のつどい
講演題	転倒・骨折予防～転ばぬ先の杖～
実施日時	平成16年9月17日(金)10～15時
場所	横須賀市民教養村はまゆう山荘内体育館
対象者	65歳以上の村内在住者(該当者:1534名)
参加者(参加率)	302名(19.7%)
目的	長い間、地域社会のために尽くされた高齢者の敬愛と長寿を祝し、さらに豊富な人生経験からなり貴重な知識をもつ高齢者の積極的な社会参加を促進し、健康で充実した老後と明るいむらづくりに寄与されることを望み、老人福祉のつどいを実施する。
実施方法と内容	<p>健康くらぶち21においても重要なテーマである身体活動・運動機能の維持や運動の習慣づけに関連し、65歳以降も自立した生活を送るためのポイントの一つである転倒・骨折予防について学び、体験していただく健康教育を実施する</p> <p>1. 話(約40分) 転倒・骨折予防:身体活動・運動の効果的な実践法について ⇒設問・○×による解答形式(全員参加型)を用いた双方向性の形式</p> <p>2. 体験(約20分) 骨粗しょう症・骨折予防を目的とした栄養に関する知識を体験型で学んでもらう。(★全員に同じ設問について考えてもらい、2名が代表して前で回答を披露(実践)してもらい)。 クイズ1:カルシウムが多く含まれる順番に4つの食品を並べ変えてもらい クイズ2:カルシウムの吸収を良くするビタミンDを多く含む食品を肉・野菜・魚から選んでもらう。</p> <p>3. 質疑応答(約10分)</p>
担当	西脇祐司、武林亨、菊池有利子

【実施後の反応】

- ○×方式:講師が一方的に話をするのではなく、参加型であること。各自が解答用紙に書く方式をとると、下を向いてしまうことが予想される(特に文字を書くことには余計抵抗感がある)。両手にボードを持って○か×を頭上にあげることによってストレッチ体操も兼ねられる。
- レントゲン写真や実物:身に迫るようなもの参加者が食い入るように見ている。
- 時間が長すぎる:内容を詰め込みすぎ。⇒もっと内容をしぼり、ゆっくりと話すとうい。話は1時間程度で質疑応答の時間をとるとよかった。
- 参加者に伝えるメッセージ:一般の高齢者の場合、最新の内容を伝えるより基本的な内容を1つずつ確認するような内容が良い。(難しいことはあまり好ましくない)
- 配布資料:帰りにお土産になるような資料を配布すると喜ばれる。

(村からのコメント)

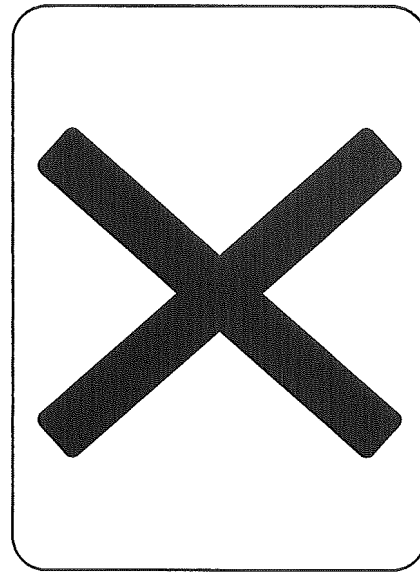
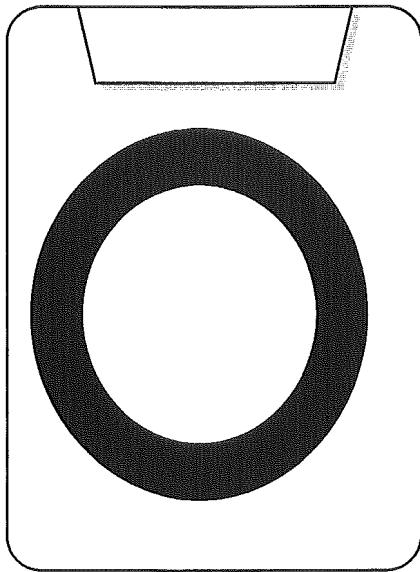
内容がよかった。時間が長すぎた。質疑応答の時間をもう少しとってほしかった。
各家庭で配布した資料を冷蔵庫等に貼ってあるとのこと。

【用意するもの】

○、×の紙をはったボードを用意しておく。(○×クイズで使用)

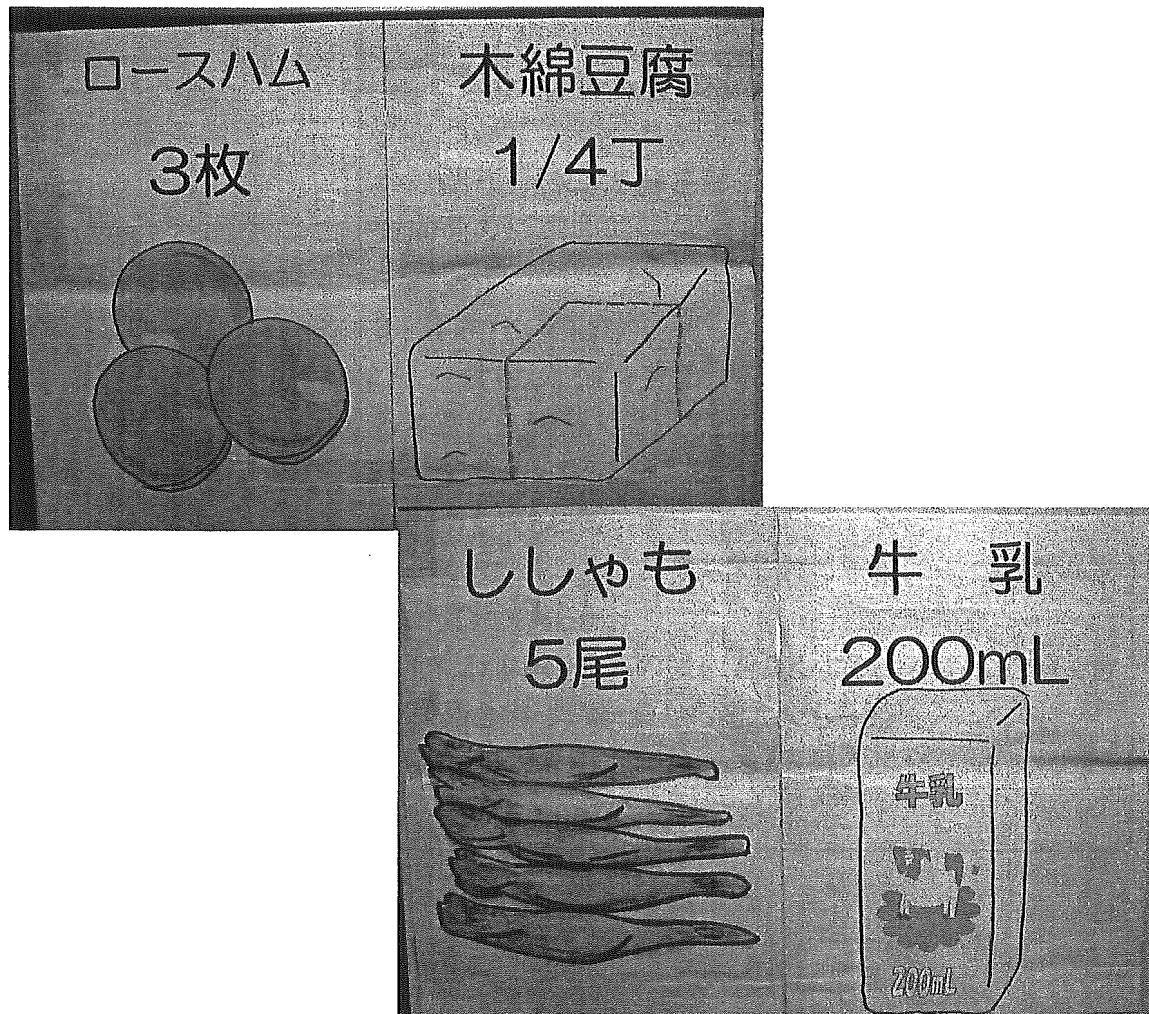
表面

裏面



カルシウム量の多い順に並べるクイズ

(ししゃも、ロースハム、牛乳、木綿豆腐のイラストの裏にマグネットをはる)



ビタミンDの多い食品を選ぶクイズ

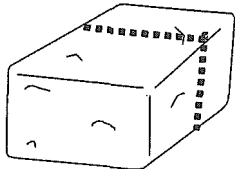
(野菜類、肉類、魚類のイラストの裏にマグネットをはる)



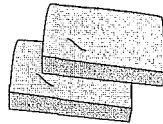
カルシウムは1日600mg摂ろう！

カルシウム200mgの目安量

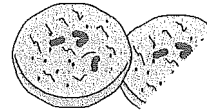
木綿豆腐(2/3丁)



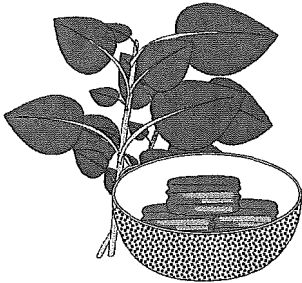
凍り豆腐(2枚)



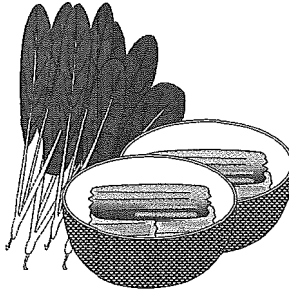
がんも(1.5個)



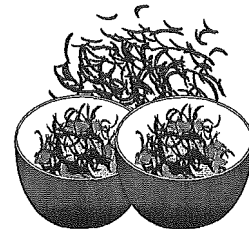
モロヘイヤ(1鉢)



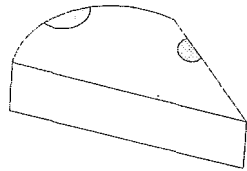
小松菜(2鉢)



ひじきの煮物(2鉢)



チーズ1個(30g)



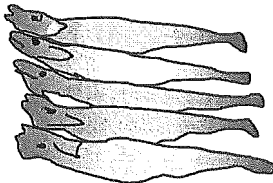
ヨーグルト(200g)



牛乳(200mL)



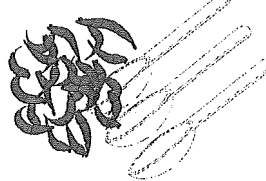
ししゃも
(5尾)



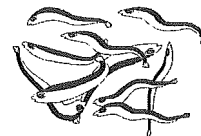
あゆ1尾
(200g)



さくらえび
(大さじ3杯分)



煮干
(10尾)



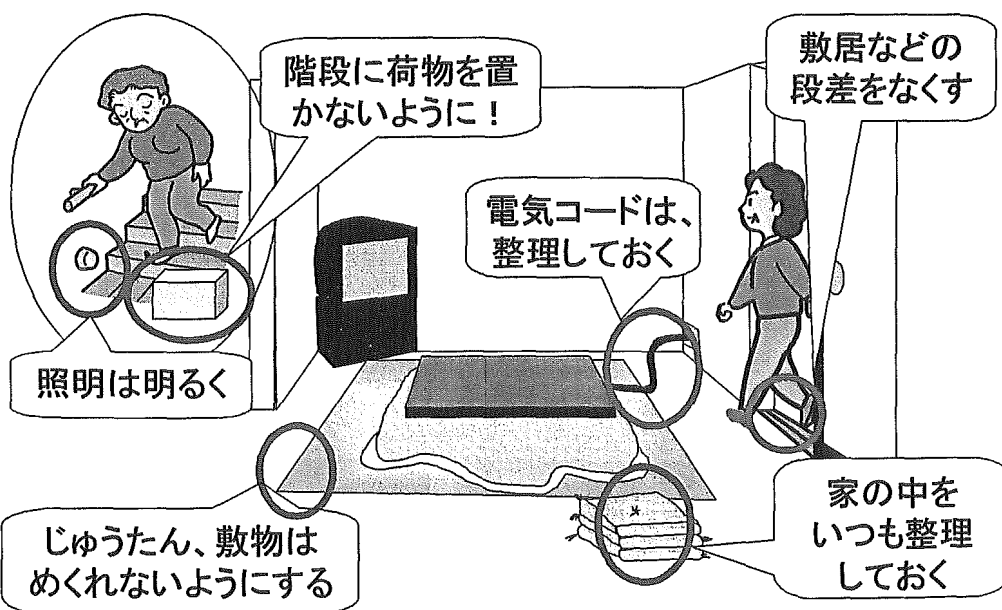
*第六次改定「日本人の栄養所要量食事摂取基準」、「五訂日本食品標準成分表」より

転ばぬ先の杖（ころばぬさきのつえ）

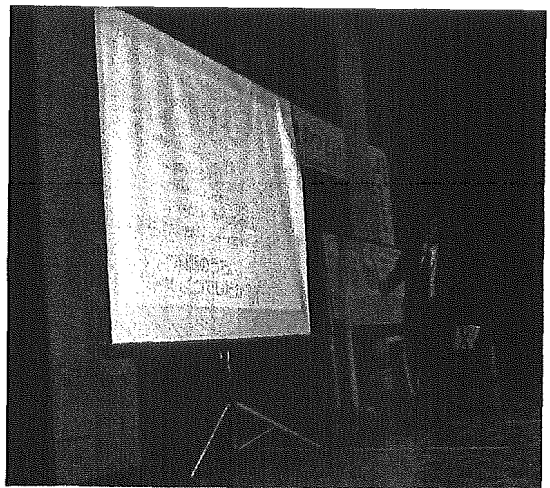
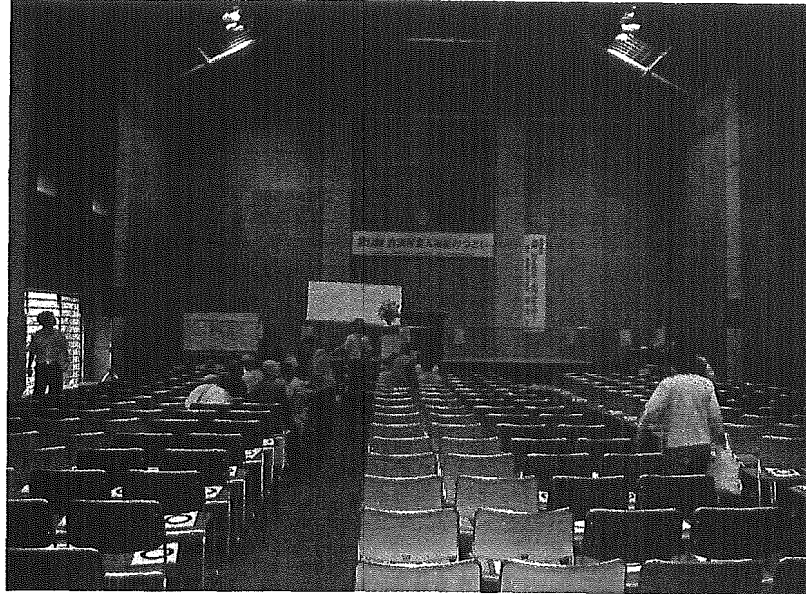
- ①ろびにくい体づくりに適度な運動！
- ②ろっぴゃくミリ（600mg）、骨を守るカルシウム
- ③バランスのとれた食事健康づくり
- ④ぬかりない、転ばぬ先の環境づくり
- ⑤さっそうと今日も歩こう姿勢よく！
- ⑥きっちりと自分にあった靴選び
- ⑦のばしましょう、1日1回ストレッチ
- ⑧つえつこう転倒予防のパートナー！
- ⑨えがお呼ぶ、転倒ゼロの倉漕村！

転倒予防—環境編—

転倒予防のための室内改善のポイント



【会場の写真等】



⑧ 高齢者の食生活講習会

イベント名称	高齢者の食生活講習会
講演題	コレステロールについて、バランスのよい食事
実施日時	平成 16 年 9 月 27 日(月)9:30～調理(女)・缶拾い(男)、12:00～試食、13:00～講習会
場所	倉渚村総合福祉センター 健康相談室、調理室
対象者	高齢者能力活用センター会員(65歳以上)約 50 名
参加者(参加率)	約 40 名(80%)
目的	血中コレステロールを上げる食品・下げる食品、バランスのよい食事についての知識習得
実施方法と内容	<p>1. 試食した献立にはどんなポイントが隠れてる？ (血中コレステロールを上げる/下げる食品についての解説)</p> <p>2. 昨日の夕飯、何を食べた？ (自分で記入後、他人に食事をバランスの観点から評価してもらう)</p> <p>3. バランスのよい食事って？ (赤、黄、緑の解説と、簡単にバランスよい食事を揃える方法を説明)</p> <p>4. 今日の夕飯何にする？ (赤、黄、緑の要素ごとに今晚の夕飯メニューを各自たててもらおう)</p>
担当	菊池有利子

【今後、講習会で取り上げてほしいテーマについてのアンケート集計結果

1. 電子レンジを使用した料理の方法を勉強したい 10名
2. 高血圧予防の食事 9名
3. コレステロールを下げる食事 4名
4. さっぱり・口当たりのよい食事 1名
5. やわらかめの料理 1名
6. 腰痛予防対策 1名
7. 脳梗塞予防の食事 1名
8. ボケ防止の食事 1名

【実施後の反応】

- 全般的に楽しく、皆真剣に取り組んでおり、あっという間に時間がたってしまった。女性は健康、料理に関する興味が高く、非常に積極的であり、メモをとっている人も見受けられた。男性は、料理の名前に関心がない、また家で料理をしている人が少なかったため、夜の献立をたてる際、非常に苦労していた。
-
- 第三者の食事評価：女性は甘い点数の付け方、男性は厳しめの評価であった。
-
- 3色の認知度：女性は理解が早く、男性は難しそうだった。
-
- 調理で白玉を作ったことがない人が多く、一生懸命だった。
-
- 文字を書きたくない人が2～3人いた（理由：汚い、見えない）。今回は比較的積極的な高齢者が対象なので、書くこともさほど苦しくないが、対象によっては、書かなくてもいいようなやり方を考えておくとよい。
-
- 男性は料理名のレパートリーが少ないので、ある程度料理の絵などを示して、3色組み合わせる方法だと良いかもしれない。
-

【参加者の感想】

「話がわかりやすくて良かった」

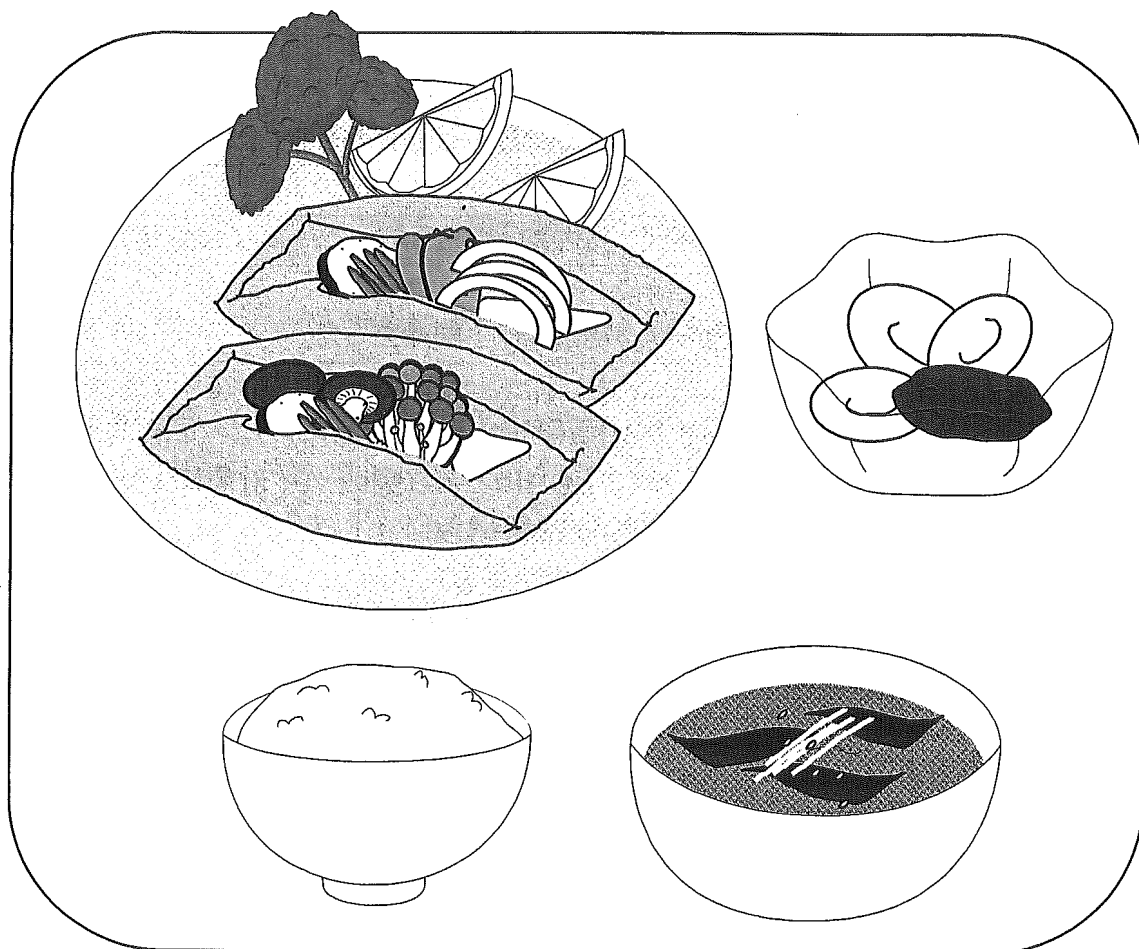
「一方的に話すのではなく、急に意見を聞こうとするので一生懸命聞いた」「いつ、自分の意見を聞かれるのかヒヤヒヤした」

「あぁに、本気で話を聞くのは久しぶりだった」

「料理はもう一品、浅漬けでもいいので、漬物がほしかった」

等の意見が出ていましたが、皆、充実した様子でした。

調理講習会のメニュー



ごはん:267Kcal

ささみのホイル焼き2種:271kcal

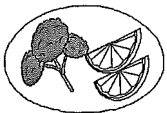
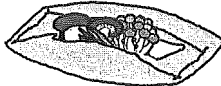
ワカメ中華スープ:14kcal

白玉ぜんざい:239kcal

合計:792kcal、たんぱく質31g、脂質10.4g、塩分2g
コレステロール65mg、飽和:一価:多価=3.7:3.8:1.4

分量(1人分)と作り方

【ささみのホイル焼き2種】



鶏ささみ(30~40g)・・・1本
たまねぎ・・・1/4個(輪切り)
ピーマン・・・1/2個
にんじん・・・10g(千切り)
さつまいも・・・2~3cm(輪切り)
油・・・ホイルに塗る
酒、塩、コショウ・・・少々

鶏ささみ(30~40g)・・・1本
しいたけ・・・1個(半分切る)
しめじ・・・1/2パック
にんじん・・・10g(千切り)
さつまいも・・・2~3cm(輪切り)
バター・・・小さじ1
酒、塩、コショウ・・・少々

つけあわせ
レモン(1/8×2個)、パセリ

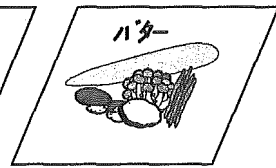
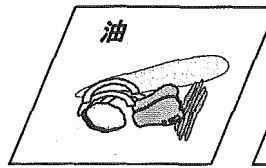


1. ささみに切れ目を入れ、塩・コショウしておく。

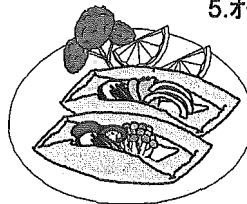
2. 各野菜をそれぞれ切る。

3. サツマイモは、切った後に水にさらし、電子レンジで3~5分加熱しておく。

4. 具をアルミホイルにのせ、酒を少々かけて、包む。



5. オープン等で15分くらい加熱する。



6. つけ合せをのせて、できあがり!

【ワカメ中華スープ】



わかめ・乾燥わかめ・・・1.5
中華だし・・・1
清酒・上撰・・・小さじ1
こしょう・・・適量
ごま油・・・少々
長ネギ・・・10g
塩・・・適量

1. スープをつくり、ごま油を少量たらす。

2. わかめを水でもどした後、水気を切っておく。

3. 長ネギを細く切る。

4. わかめとネギをお椀に盛り付ける。

5. スープを注ぐ。

【白玉ぜんざい】



白玉粉・・・50g
あずき缶詰・・・25g
水、砂糖・・・適量



1. あずきに水を加えて、一煮たちさせ、冷やしておく。

2. 白玉粉に水を加えて、耳たぶくらいの硬さまでよく練る。500円玉くらいの大きさに丸めて真ん中をへこませる。

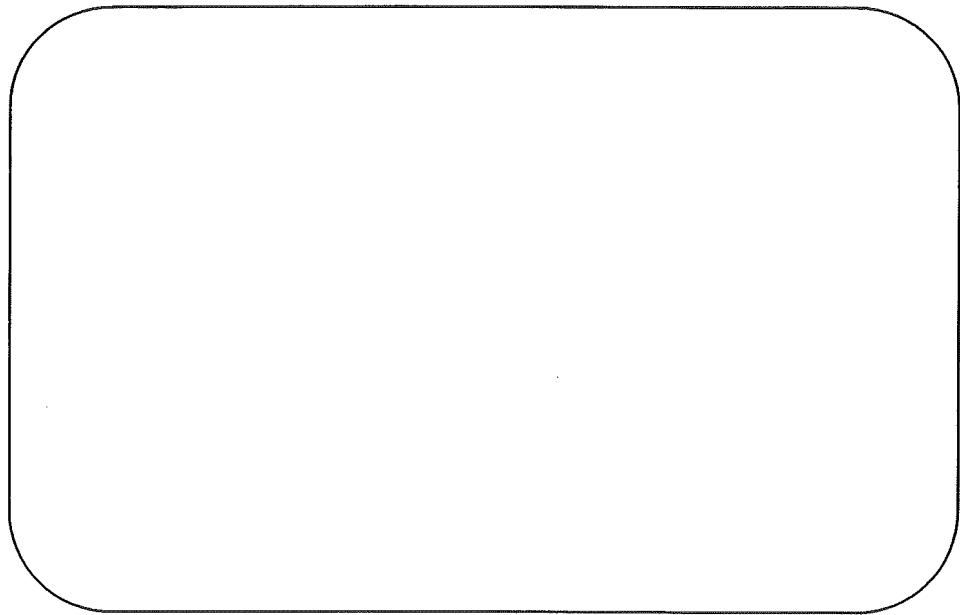
3. 熱湯で湯でて、浮き上がってきたらすくい取り、冷水にさらす。

4. 盛り付けて出来上がり!

アンケートのお願い

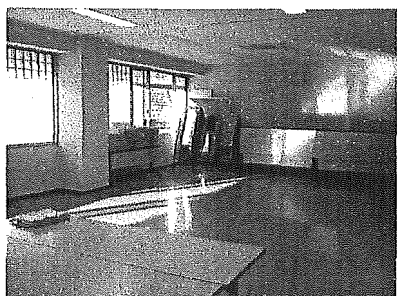
**今後、調理講習会で実施したい
内容・テーマがありましたらご記入
ください。**

(例) 高血圧を予防する食事、電子レンジを使用した料理など

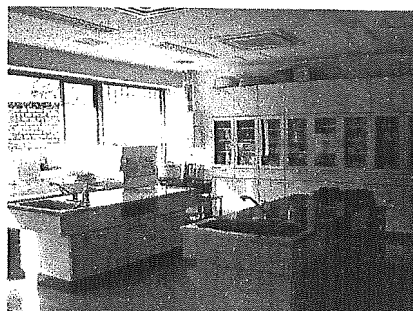


ご協力ありがとうございました

【福祉センター:健康相談室】



【調理実習室】



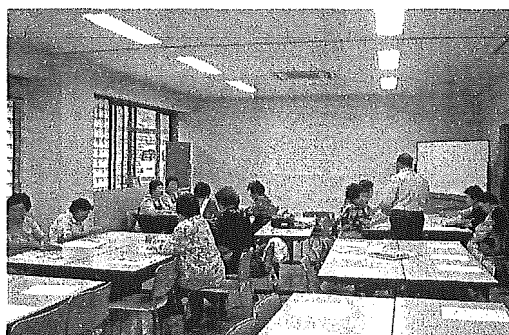
【調理実習中】



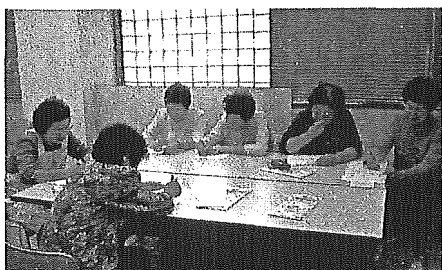
【試食中】



【講演前】



【講義中(今日の夕飯の献立考え中)】



⑨ 骨と健康

イベント名称	骨と健康について
講演題	骨と健康について
実施日時	平成16年12月10日(金)
場所	中央公民館2階
対象者	学校保健員(小中学生)
参加者(参加率)	学校保健員(小中学生)全員
目的	学校保健員の児童による発表会における専門家からのアドバイスとして
実施方法と内容	アドバイス、配布資料
担当	武林亨

【配布資料】

