

転ばぬ先の体操教室 元気倶楽部に参加しませんか！



転倒を予防するための筋力を強化する体操教室で、地区ごとに開催されています。参加を希望される方は下記までお問い合わせください。

*一部の会場では定員を超えており、お待ちいただくこともあります。

《対象》 おおむね65歳以上の介護保険認定者（要支援・要介護）以外で医師から運動を止められていない方

問合せ先
介護予防推進課
042-769-9249



ステキな人

「元氣倶楽部」に参加して体が軽くなり大変良かった。金子正雄さん(75歳) 今復の目標は「向健」になって、現状の体力を維持して、いっしょに「元氣倶楽部」に参加したい。笑顔がとっても素敵でした。



「元氣倶楽部」がきっかけで、体が軽くなり大変良かった。金子正雄さん(75歳) 今復の目標は「向健」になって、現状の体力を維持して、いっしょに「元氣倶楽部」に参加したい。笑顔がとっても素敵でした。



み~つけた

ウォーキングマップを持って歩こう！

健康づくり普及員が作成した平成21年度版のウォーキングマップです。ウォーキングをして健康づくりに活用して下さい。

相模原市ホームページからもダウンロードできます。



問合せ先
健康企画課 042-769-8344

① 境川沿い古戦場コース
8.5km 1時間 4,500歩 210kcal
[交] 境川 [交] 大日堂 [交] 龍像禅寺 [交] 大日堂 [交] 龍像禅寺 [交] 大日堂 [交] 龍像禅寺

② 龍像禅寺
龍像禅寺は、相模原市にあり、古くから信仰されている。境内には、龍像の彫刻が数多くあり、その美しさが、多くの人々を魅了している。龍像の彫刻は、龍の姿を模したもので、その姿は、龍の王を象徴している。龍像の彫刻は、龍の王を象徴している。龍像の彫刻は、龍の王を象徴している。

③ 大日堂
大日堂は、相模原市にあり、古くから信仰されている。境内には、大日如命の彫刻が数多くあり、その美しさが、多くの人々を魅了している。大日如命の彫刻は、大日如命の姿を模したもので、その姿は、大日如命を象徴している。大日如命の彫刻は、大日如命を象徴している。



龍像禅寺



大日堂の説明を聞く

みんな元気

相模原市健康づくり普及員だより NO.12

発行・相模原市健康づくり普及員連絡会(相模原市健康企画課内) TEL 042-769-8344

健康づくり普及員は、相模原市保健医療計画「みんな元気がみはら健康プラン21」に基づいて、市から委嘱を受け健康づくりを推進するための活動を行なっています。

わが町の健康づくり NO.7 田名地区

田名地区で地域の皆さんの健康づくりをサポートしている健康づくり普及員を紹介します。

平塚雅博さん

普及員になった動機

- ・藤原さんの誘い
 - ・自分の健康管理と仲間づくりのため
- 活動してよかったこと
- ・参加した皆さんがとても喜んでくださること。



藤原昇さん

普及員になった動機

- ・自分の健康管理のため
 - ・地域貢献
- 活動してよかったこと
- ・いい仲間づくりができた
 - ・田名公民館、担当保健師、他地区普及員との協力関係ができた。

『健康講座』

・畳の上の体操



平成21年12月16日
田名公民館
参加者 19名

・歯の健康の話



歯科衛生士による歯の健康の話

「畳の上の体操」は畳に横になって行い、筋肉を伸ばし体の柔軟性を高める転倒予防の体操です。「歯の健康の話」は、「8020運動」に基づいて高齢になっても自分の歯を使って美味しく食べられるようにしましょう。丈夫な歯を保つためには唾液の働きが重要で、パタカラ体操をして口の周りの筋肉の衰えを防ぐということが大切だという話でした。



温かいお茶で一服



元氣倶楽部毎月1回開催しています

◆◆◆健康づくり普及員から◆◆◆

4月から加わる新メンバーと共に地域のみなさんの健康づくりに役立つための活動をしていきたいと思っています。『みんな元気』を合言葉に楽しみながら健康づくりをしましょう！



健康づくり普及員が提案しました！

メタボ予防のために考えたい
「バランスの良い食事」ってどんな感じ

「バランスの良い食事」って、どんな食事のことを言うの？という普及員の疑問からスタートした企画事業。
昨年10月に見て！触って！考えて！
バランスの良い食事について学びました。

平成21年10月28日 おださがプラザにて

- ・見た目で量を知りたい…
- ・どのくらい食べ過ぎて
いるかしら…
- ・何をどう選んで食べれば
いいかしら…



メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積 へその位置で測定した腹囲
男性：85cm以上 女性：90cm以上

+ プラス

□ 脂質異常

・中性脂肪150mg/dL以上
・HDLコレステロール
40mg/dL未満
のいずれか又は両方

□ 高血圧

・収縮期血圧130mmHg以上
・拡張期血圧85mmHg以上
のいずれか又は両方

□ 高血糖

空腹時血糖値
110mg/dL以上

1つ該当 ↓

メタボ予備軍

2つ以上該当 ↓

メタボ該当

目安の量はどれくらい？

食べ過ぎ、飲みすぎ、摂りすぎには注意！適度な量をまもって、いろいろな食品を食べましょう！！
※「主食・主菜・副菜」は1食の目安量です。その他は1日の目安量になります。

<主食> しっかり食べよう！

ご飯・パン類・めん類・芋類

<1食の目安となる量>

ご飯の場合

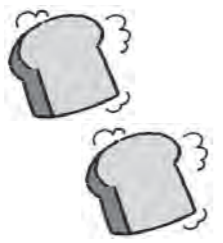
手のひらサイズのお
茶碗に1杯！

男性 200g 前後
女性 150g 前後



食パンの場合

男性 6枚切り 2枚
女性 6枚切り 1枚半
(8枚切り 2枚)



<主菜> 肉・魚・卵・大豆製品、万遍なく食べよう！

肉・魚・卵・大豆製品

<1食の目安となる量>

手のひら1枚分の大きさ！厚さ！！

1食にこの中の1つをとりましょう！



卵1個



魚・小魚



豆腐 1/2丁



豚もも肉 60g



ハム 2枚

<副菜> 不足しがちな副菜。たっぷり食べよう！

野菜・きのこ・海藻類

<1食の目安となる量>

小鉢2つ分以上！！



野菜のお浸



きんぴらごぼう



サラダ



野菜の煮物



海藻

小鉢から、
1食に2つ
ずつ組み合
わせてみま
しょう！



1日に必要な野菜・目標摂取量 350g

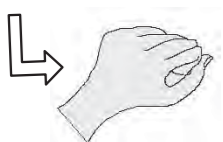


1日に必要な野菜を手にとって確かめてみました

<果物> 目安量を守って、ビタミン・ミネラル補給！

<1日の目安となる量>

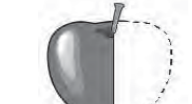
こぶし1つ分！



バナナ1本



みかん2個



りんご 1/2個

<乳製品> 目安量を守って、カルシウム補給！

<1日の目安となる量>

牛乳の場合



コップ1杯
180ml

ヨーグルトの場合



180g



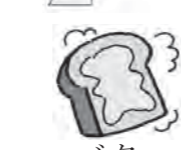
<油> 隠れた油に要注意！

<1日の目安となる量>

手でつくった輪の大きさ
(大さじ1程度)



大さじ1 =
油を使用した料理を
約1日2品



バター



炒め油

<アルコール> 飲む量・頻度に要注意！

<1日の目安となる量>

どれか
1種

ビール
中瓶 1本
500ml

焼酎 25度
100ml



ワイン
グラス 2杯弱



日本酒 1合

メタボ予防の食事のとり方のポイント

- 主食・主菜・副菜をそろえよう！
- 「野菜」を上手に取り入れよう。
- エネルギーになるものを『ちょこちょこ減らす』をちょこちょこ実行しよう。
- 油の摂取を意識して、上手にエネルギーをコントロールしよう。