

まるごとけんこう

Vol.
32

平成25年4月
(2013.APR)



特集 ボランティア P2~3

健診のご案内

研究発表 標準的な質問票とメタボリック
シンドロームとの関連性について P4
郡山歯科医師会より P4

ミニ健康講座

まるごと健康相談
健康ひろば・健康レシピ P5

健康づくりのご案内

前期 (4月~9月) P6~7

まるごとけんこう館 P8

表紙：ボーイスカウト郡山地区の皆さん

ボーイスカウトは世界的な社会教育運動で、自立心のある健全な青少年を育てる為の活動を行っています。活動は休日の数時間で、今回は郡山市で活動を行うメンバーが集まり交流を深めました。6才以上なら誰でも参加できます。参加者(隊員)募集中です!!詳しくは郡山地区担当(境田)☎024-938-3524までお問い合わせください。

健康講演会 無料

**ボランティアを
はじめてみませんか?**

講師：福島大学 鈴木 典夫 先生

4/27土 13:30~15:00
定員100名

場所：保健所 4階 大ホール

こころの健康セミナー

**自分でできる
セルフケアのポイント** **無料**

講師 あさかストレスケアセンター
臨床心理士 鈴木 泰子先生

6/21金 19:00~20:30
定員20名

場所：保健所 4階 会議室

愛称が「まるごとけんこう財団」に決定!

当財団は、平成24年11月から健康づくりボランティア育成講座(全5回)を開催しました。
講座では、ボランティアの意味、栄養や運動について学び、自分の健康チェックを行い、地域でのボランティアの役割を話し合うなどして、健康づくりを通じたボランティア活動について考えました。

健康づくりボランティア育成講座 参加者に 伺いました!!

- 質問**
- 1 ボランティアについてどのようなイメージをお持ちですか?
 - 2 ボランティア育成講座に参加していかがでしたか?
 - 3 今後どのような活動をしていきたいですか?

第2回の健康づくり
ボランティア育成講座は、
平成25年度も開催予定!!

1 自分の興味や知識などを活かしながら自主的に進んで行うもの。支えあうもの。
2 「健康づくりボランティア育成講座」だったので、ボランティア活動についてだけでなく、「自分の体のこと」「運動のこと」「食事のこと」についても学べたことが、大変有意義で普段の生活に役立てることができた。
3 まずは、家族(自分も含めて)の健康管理。また、機会があれば今回の講座をいかせるようなボランティア活動、その他、各種講座にも参加していきたい。

今回の講座を活かせるような活動をした!!
W・Kさん
50才代 女性

優しく背中を押してやれる立場であり続けたい!!
T・Yさん
60才代 男性

1 東日本大震災の2日後、津波の様子を見にいわざに行ったとき、がれきの僅かな空地で、炊き出しをしている青年がいた。聞くと、「福岡から夜通し車を走らせてきた」とのこと。深く感動すると共に自分の物見遊山気分を深く恥じ、無償の奉仕の尊さを知った。
2 当講座に限らず、背伸びをせず自分のできる事の中で「社会の中で生かされている」という意識と還元する心が大切だと思う。「高齢化の中での健康」のお手伝いのきっかけを頂いた事はとてもよかった。
3 岩手県釜石市と陸前高田広田の小学生に年3回手紙を届ける活動を2年間続けている。「私は何もできないから」と言って何もしないのではなく背中を優しく押してやれる立場であり続けたい。

1 かつては「進んで世の中の為に奉仕する高潔な勇気ある人々」のイメージだった。今は加えて、何が我が身に起こるか推し量れない世の中で、世界の人々が称賛するほどの道徳観の高い日本人の一人としてその行為は義務であると思っている。
2 とても楽しく意欲的に受講できた。
参加者らは互いに交流を深めながら客観的に自分の健康状態を知り、各専門の先生方から詳しく学ぶことができた。
3 御財団が目指されております「健康」を通じての豊かな我が町造りにおいて、社会経験・技術・知恵など豊かな皆さんと連携して活動したい。抽象的ですが生きてて良かったな!!の時代にしたい。

生きてて良かったな!!の時代にしたい
D・Sさん
50才代 男性

地域社会とのつながりを広めたい!!
H・Yさん
60才代 女性

1 気持ち・勇気があればだれでもできることだけど、行動に移すまでの一歩がなかなか踏み出せない難しさがある。
2 健康な身体づくりには、運動だけでなく食生活の大切さを実技や調理実習を通して具体的に学ぶことができ、自分の身体を知る健康生活応援チェックもよかった。
3 ボランティアに関心を持ったことを、一つのきっかけとし、自分にできることを見つけ地域社会とのつながりを広めていけたらと思う。

どうすれば 始められるの?

インターネットや電話で最寄りの市区町村にあるボランティア・市民活動センターに問い合わせを。直接たずねて相談することもできます。

- 例
- ①情報収集
 - ②問い合わせ先に連絡
 - ③活動内容の確認
 - ④保険加入
 - ⑤活動開始!!

興味のある方はぜひ、一歩踏み出して
みてください!!

問い合わせ先
郡山市社会福祉協議会
ボランティアセンター
TEL 024-924-2968

郡山市内のボランティア活動者数は、把握しているものだけで、約1万3千人(平成24年3月現在)があり、活動内容は福祉教育保健文化環境国際交流など様々な分野に広がっています。
災害時にもボランティアは活動しています。郡山市では東日本大震災と台風15号による被害があり、災害ボランティアセンターを設置し、ボランティアの受付や派遣を行いました。老若男女を問わず、多くの人が窓口駆け付け、荷物の片づけなどの力仕事や、掃除などの環境整備などといった、各々ができる活動をしました。
災害時のボランティア活動は、支援を求めている人の要望と支援をしたい人の思いが一致することが大切です。思いがすれ違ふことないように、次のことを心がけましょう。
1、相手を第一に考えよう
「何かの役に立ちたい」という思いが強すぎたり、自分の経験や考えだけで行動すると思われ、トラブルの原因になります。支援を求めている人が何を望んでいるかを考えましょう。

2、自己完結しよう
水や食料、宿泊場所等は自分で確保することが必要です。また、健康管理に気を付けるようにし、ボランティア活動保険に加入しましょう。
3、正しい情報を得よう
交通手段の不通や物資の不足といった場合が考えられるので、事前に十分に情報を確かめておきましょう。被災地の状況は日々変化しますので、最新情報を把握するようにしましょう。
ボランティア活動は社会のためになるというだけでなく、いろいろな人との出会いがあり、自分を成長させるチャンスでもあります。ボランティアセンターでは、ボランティアをしたい人と求める人を結び役割があり、随時ボランティア活動を紹介しています。
「何か新しいことをしたい」「空いている時間に何かやってみたい」「何か自分にもできることがあるかな」と思ったら、ぜひご相談ください。初めての方、何も特技がないという方でも、一人ひとりの話を伺いながら、あなたにぴったりの活動を見つけるお手伝いをします。さあ、ボランティア活動を始めてみましょう!!

ボランティアコーディネーターより

社会福祉法人 郡山市社会福祉協議会
渡邊 直子

ボランティアって なに?

「ボランティア」という言葉の語源は、ラテン語のボランタス(Voluntas=自由意志)とされています。小さな動機さえあれば、誰にでも今の生活の中から自分なりのボランティアを見つけることができます。ボランティア活動は、自分たちの住んでいる地域や社会をより良くしていくことに役立つばかりでなく、活動する自分自身も豊かにしてくれる力があります。

特集 ボランティア

監修 社会福祉法人 郡山市社会福祉協議会
ボランティアコーディネーター 渡邊 直子

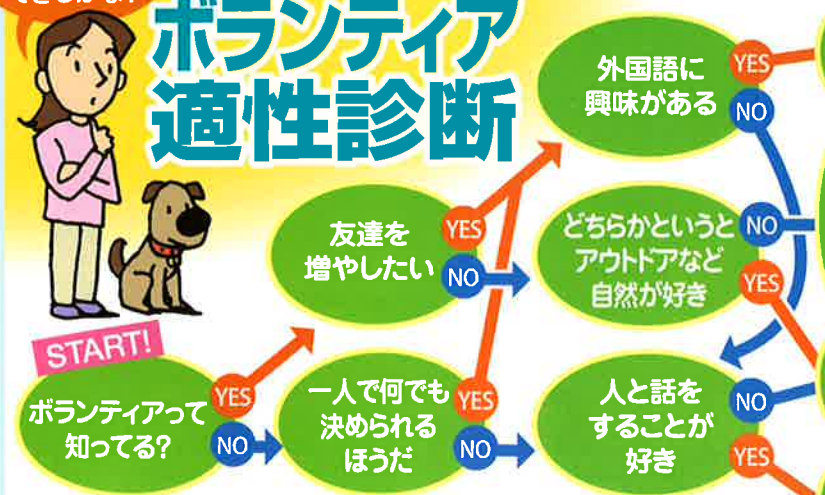
「ボランティア」と聞くと、どんなことが思い浮かびますか? 「困っている人に何かしるあげる」と? 「無償で何かすること?」など人それぞれにイメージされるでしょう。かつては、限られた人々が慈善的精神で行う特別な活動というイメージの強かったボランティアですが、阪神・淡路大震災や東日本大震災などをきっかけに、自分のできることから始められる身近な活動であることが認識され、関心が高まっています。今回はそんな「ボランティア」について学んでいきましょう。

- ボランティアの原則**
- その1 自主性・主体性
他人から強制されたり、義務としてではなく、自分の意志で行う活動
 - その2 社会性・公益性
自分のためだけでなく、誰かがいきいきと豊かに暮らしていけるような活動
 - その3 無償制・無給性
お金や見返りは求めない。しかし、新しい出会いや発見、感動や喜び、充実感を得ることができる活動
 - その4 創造性・先駆性
今、何が必要なのかを考えながら、新たなアイデアを生み出し、より良い社会を自分たちで作る活動

あなたに向いているボランティアはこれだ!!

私にはどんなボランティアができるかな?

ボランティア 適性診断



- 国際ボランティア**
- 地域にいる外国人へ日本語を教える
 - 発展途上国への援助 など
- 福祉ボランティア**
- 福祉施設などでのお手伝い
 - 車椅子介助
 - 一人暮らしの高齢者の話し相手になる
 - 子どもに絵本の読み聞かせ など
- 環境ボランティア**
- ゴミのリサイクル
 - 地域の清掃活動
 - 動物の保護活動 など
- 地域ボランティア**
- 地域のいきいきサロンや子育てサロンに参加
 - 地域のお祭りの企画運営や参加 など

知っておきたい 5つの ポイント

- ①興味関心のある身近なことからはじめよう!
- ②無理せず楽しく活動しよう!
- ③約束・ルールは必ず守ろう!
- ④相手を尊重しよう!
- ⑤保険に加入して安全対策しよう!

ここに紹介してあるボランティア以外にも多種多様なボランティアがあります。

- 楽器演奏や手品、手話や点字など趣味や特技、資格を活用するボランティア
- 使用済みの切手やプリカの収集ボランティア
- 文化や伝統を継承するボランティア など

まるごと健康相談

予約不要
無料

ミニ健康講座

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



時間 13:30~15:30

開催日	場所
4月 3日(水)	日和田地域交流センター
4月 6日(土)	中央図書館
4月10日(水)	ザ・モール郡山
4月18日(木)	イトーヨーカドー郡山店
5月 9日(木)	ユラックス熱海
5月16日(木)	ザ・モール郡山
5月28日(火)	イトーヨーカドー郡山店
5月30日(木)	サニーランド湖南
6月11日(火)	逢瀬荘
7月 3日(水)	三穂田地域交流センター
9月 9日(月)	ユラックス熱海

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

「まるごと健康相談」も実施します。管理栄養士による相談も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時間 13:30~15:30(講座は20分程度です)

2013年のテーマは「健康寿命を延ばそう!」です。

開催日	お話の内容
4月16日(火)	健康寿命を延ばそう!!
5月21日(火)	介護保険利用のきっかけについて
6月18日(火)	ロコモを予防しよう~運動編~
7月16日(火)	ロコモを予防しよう~食事編~
8月20日(火)	肺年齢って何?
9月17日(火)	歯の健康はからだの健康

年間受講生募集 参加ご希望の方は、お問い合わせください。途中参加も大歓迎です。

健康ひろば

- ロコモとは、ロコモティブシンドローム運動器症候群の略で、骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰え、日常生活の自立度が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態を言います。
- ロコモを引き起こす要因は①バランス能力の低下②筋力の低下③骨や関節の病気です。
- ロコモチェック!
- ①片足立ちで靴下がはけない
 - ②家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ③階段を上るのに手すりが必要である
 - ④横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑤15分くらい続けて歩けない
 - ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(リットルの牛乳パック2個程度)
 - ⑦家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 一つでも当てはまればロコモの可能性が...今日からロコモをばしめましょう!

- ①開眼片脚立ち
床に着かない程度に片脚を上げます。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
- ※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ②スクワット
足を肩幅くらいに開きます。イスに腰かけるようにお尻をゆつくり下ろします。
- 膝がつま先より前に出ないようにします。お尻は無理に下ろし過ぎず痛みを感じない程度に。
- 深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。
- ※支えが必要な人は医師と相談して机に手や指を置いて行いましょう。

チーズ入りごま和え



- 材料(4人分)
- | | | | |
|----------|-----|-------|------|
| プロセスチーズ | 40g | にんじん | 30g |
| 厚揚げ | 1枚 | 白すりごま | 大さじ2 |
| ひじき(乾) | 12g | 砂糖 | 小さじ1 |
| グリーンアスパラ | 4本 | しょうゆ | 大さじ1 |

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
119kcal	7.4g	231mg	0.9g

(1人分)



- 作り方
- ①チーズは細く切り、厚揚げは両面を焼いて5mmの厚さに切る。
 - ②ひじきは水で戻し、熱湯でサッと茹で、湯をきる。アスパラは茹でて斜め切りにし、にんじんは縦切りにしてサッと茹でる。
 - ③ごま・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ①・②とを和える。

健康レシピ

ロコモを食事でも予防するためには、日々、バランスの良い食事を基本とし、特に重要な栄養素である、骨や筋肉をつくるカルシウムとたんぱく質の二大栄養素をとることが大切です。

カルシウムを含む食品は、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品が代表的ですが、小松菜などの緑黄色野菜やひじきなどの海藻類にも多く含まれます。乳製品と大豆製品は、カルシウムとたんぱく質が同時に取れます。一つの食品を多く取るより、野菜や海藻などと組合せて食べることが効果的です。

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽの加入者(本人)が対象です。費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診ができます。事業所の定期健康診断としてご活用できます。※対象年齢は年度内到達年齢

一般健診

対象:35才以上の方
内科検査、胸部・腹部X線検査、便潜血反応検査

付加健診

対象:40才と50才の方
一般健診に加えての健診です。
腹部超音波検査、肺機能検査、眼底検査等

婦人科検診

■外部提携医療機関にて、ご受診いただきます。
乳がん検診

対象:40才以上で偶数年齢の方

子宮頸がん検診

対象:20才以上で偶数年齢の方

肝炎ウイルス検査

対象:肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
一般健診に加えての検査です。

骨密度測定

内科健診と合わせて、身体への負担が少なく、短時間で測定できる検査です。骨量は、40才を過ぎた頃から減少傾向にあります。自分の骨密度を知っておきましょう。

年代や目的によって 様々な健診を ご用意しています。

就職・進学健診

就職・進学、資格更新等で「診断書」が必要な方

20代・30代健診

19才から39才までの方で主婦やパート、その他健診の機会がない方

事業所健診

事業所で働いている方

郡山市の健診

40才以上で郡山市に住民票のある方

特定健診 特定保健指導

40才から74才までの健康保険に加入している方

動脈硬化チェック

動脈硬化が気になる方(6ページ参照)

健康生活応援チェック

日常生活習慣を見直したい方(6ページ参照)

健診は健康管理への第一歩

年に一度は
健診を
受けましょう

バス送迎ができますので
お問い合わせください。



実施日 毎週月曜日から金曜日
(祝祭日を除く)

時間 8:30~12:00
(午後の健診をご希望の方は
お問い合わせください)

場所 郡山市健康振興財団
診療所(郡山市保健所2階)

当施設は、健診だけでなく、
専門職によるアフターフォローも
行っています。

研究発表! 標準的な質問票とメタボリックシンドロームとの関連性について

2013年1月26日 日本総合健診医学会第41回大会発表

平成20年度からメタボリックシンドローム(メタボ)に着目した特定健診が始まり、同時にライフスタイルなどについての質問票も全国的に統一されました。そこで、当施設で特定健診を受けた受診者のメタボ判定と質問票の項目に関連性があるか検討しました。

結果、男女ともに「20歳のときから10キロ以上体重が増加している」「食べる速度が速い」という項目に「はい」と答えるとメタボの危険性が高まります。さらに、男性では「1日あたりの飲酒量」が多くなるほどメタボの危険性が高くなります。また、男性では「日常生活での

身体活動量が1日1時間以上ある」、女性では「歩く速度が速い」という項目に「はい」と答えるとメタボの危険性が低くなることがわかりました。

以上のことから、①20歳時の体重を基準とした体重の維持管理が重要である。②食べる速度が速くならないような意識をもつ。③日常生活の活動量を増やす意識を持つ。④男性では、1日に日本酒1合(180ml)程度に飲酒量を抑える。これらのことが、メタボリックシンドロームの予防・改善につながるのではないかと考えられます。

郡山歯科医師会より

歯周病とドライマウス(口乾症)の調査研究

(公財)郡山市健康振興財団共同研究委員会研究協力者

奥羽大学歯学部准教授 瀬川 洋



歯の病気と知られてきた歯周病がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群の元凶である肥満と密接に関係していることや、重度の歯周病が動脈硬化を促進することなど、歯周病と全身疾患との関係が徐々に解明されてきました。

さらに歯周病は単に歯を失う病気というだけでなく、糖尿病の3大合併症の腎症、網膜症、神経症に次いで、6番目の糖尿病合併症と言われていることが、最近ではメタボリックシンドロームの合併症として捉えられていることが重要という見解が広がっています。メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防には、自らの食生活、運動、休養、喫煙、精神活動などを把握することが重要です。歯周病も生活習慣病として位置づけられています。歯周病に関わる自覚症状が認められた場合は食習慣を含めた生活習慣が乱れている指標として捉えて、日常の歯みがきや生活習慣を改善する必要があります。

一方、ドライマウス(口乾症)はストレスや薬剤の服用および加齢などの原因により唾液の分泌機能が減少して発症する現代病と位置づけられています。ドライマウス

の潜在患者数は800万人で、年々増加傾向にあります。しかし、症状が自覚しにくいことからその予備軍は約3,000万人と推定されています。このまま対処しなければ、むし歯や歯周病のみならず、誤嚥性肺炎などの全身疾患になる可能性があります。現時点で健康診断項目にドライマウスに関する項目はなく、症状が顕在化した時に受診することになります。また、受診に際して、どの診療科を受診すべきか判断に迷うケースが多いです。

歯周病の推定患者数は3,700万人以上と推定されていますが、歯周病が増加する年齢層とドライマウスの患者はオーバーラップするので、関連性の解明は歯・口腔の健康の保持・増進につながると考えられます。

今年度から郡山歯科医師会、郡山医師会、郡山市、健康振興財団の共同で、歯周病とドライマウスに関する調査研究が実施されます。本調査研究の成果が健康寿命延伸のキーポイントになり、超高齢社会のわが国にとって医療費削減につながることを期待されています。

健康づくり教室

4月 足腰元気に ロコモ予防教室

日時 4月17日(水) 13:30~15:30
※申込受付3月18日(月)から

内容 ロコモ予防の食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

定員 20名



5月 おなかすっきり ワンサイズダウン教室

日時 5月15日(水) 13:30~15:30
※申込受付4月15日(月)から

内容 お腹まわりをすっきりさせる食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

定員 20名



6月・10月 バスで行く昭和の森 ハイキング 青空健康教室

日時 ①6月7日(金) 9:30~15:30
※申込受付5月7日(火)~21日(火)
②10月4日(金) 9:30~15:30
※申込受付9月4日(水)~18日(水)

内容 青空の下、楽しく歩いて、地域の食について学ぼう
ハイキング、そばの昼食と栄養の話、ストレッチなど

参加費 1,750円(そばの昼食代含む)

定員 30名 応募多数の場合は抽選
集合場所からバスの送迎があります。
雨天時は中止します。



チャレンジコース

7月 気功

日時 7月5日(金) 10:00~11:30
※申込受付6月5日(水)から

内容 中国伝統の気功体操 **参加費** 500円 **定員** 30名



元気っ子 集まれ!! 親子体操教室

実施日 第2・第4 木曜日 15:30~16:30 **対象** 園児・小学生親子 **参加費** 無料



あなたの町で健康づくり 地域開催教室

教室内容

10名以上サークルなどのグループでお申し込みください。ロコモ予防教室、ワンサイズダウン教室等の健康づくりを地域で出張開催いたします。詳しくはお問い合わせください。

申し込み
問い合わせ

(公財)郡山市健康振興財団
健康センター(郡山市保健所2階)

電話 024-924-2911

時間 8:30~17:15 申込受付は 8:30 からです

健康生活応援コース

初心者歓迎

ワンコイン
500円
1回
500円

ワンポイント体操 それぞれのコースで行っています。

4月	5月	6月	7月	8月	9月
ラジオ体操	筋力UP!	ボールEX	バランスUP!	ストレッチボール	足裏健康体操

元気はつらつコース マシントレーニング

トレーニングマシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう!

日時
毎週月曜日 14:00~15:00
毎週水曜日 10:00~11:00

ゆったり しっかりコース

貯筋体操

筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。さらに太りにくい体をつくろう!

日時
第1・3・5木曜日
10:00~11:00

太極拳

呼吸に合わせてゆったりと。足腰を鍛えて、しなやかな体をつくろう!

日時
第2・4木曜日
10:00~11:00

すっきりスマートコース エアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽に合わせて楽しく動こう!

日時
毎週火曜日
10:00~11:00

らくらくリラックスコース

アクアビクス

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所
ユラックス熱海
※プール使用料(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。



日時	金曜日	要予約
月	日	時間
4月	12日・26日	10:00 }
5月	10日・24日	
6月	14日・28日	
9月	13日・27日	

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため健康チェックを受けていただきます

健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう!
また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

健康生活応援チェック (1,500円)

- ・メディカル (貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!

動脈硬化チェック (5,000円)

- ・メディカル (血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)



●要予約:詳しくはお問い合わせください。 ●電話:024-924-2911

- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう

検索

