

# 南区健康推進連合会の活動って？

基本的には健康寿命の延伸を目標に地域で健康づくりを進めている団体です。

南区25校区それぞれに設置されており、特色を生かした様々な活動を行っています。

## 注意！冬季ヒートショック

急激な温度変化で身体がダメージを受ける「ヒートショック」。年間14,000人が入浴中に亡くなっていますが、多くは「ヒートショック」が原因であるとも言われています。冬場の入浴では、暖かい居間から寒い浴室へ移動するため、血管が縮み血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。



- メタボ・肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・心臓・肺や気管が悪いと言われたことがある
- 飲酒後に入浴することがある
- 自宅の浴室には暖房設備がない
- 自宅の脱衣所には暖房設備がない
- 1番風呂に入る事が多いほうだ
- 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- 浴室に入る前のかけ湯をしない
- シャワーやかけ湯は肩や身体の中心からかける
- 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- 1人暮らしである、または家族に何もいわずに入浴する

※セルフチェックで5個以上当てはまる場合は「ヒートショック予備軍」となるので要生活改善

腸腰筋(足をもち上げる筋肉)を鍛える：右膝を胸に引き寄せ、5秒間保つ、5秒数えたらゆっくりおろす。同じように左足も行う。



2 座面をしっかりと上げても片足をゆっくり上げおろす

回数の目安 片足10回ずつ



1 脚は腰幅に開き、背筋を伸ばす

生き生きスタッフ(山下 桂子健康運動指導士)

＊お家でできるフレイル予防筋力トレーニング＊

福岡市では、介護予防に効果的な体操のうち、足元気体操や祝いめでた体操、黒田節体操など6つの体操を「よかトレ」と名付けて推奨しています。

問い合わせ先：地域保健福祉課(☎559-5133)

よかトレ動画はこちら→ <https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/yokatore/#video>



広報委員会一同  
◎野口ひとみ(弥永)  
行友 雅浩(大楠)  
木村 謠子(東花畑)  
直井 雅子(西長住)  
黒田三津子(日佐)  
〔委員長〕

◇新年を迎えられ希望に満ちた一年でありますように願います。

◇何をすることも、まず健康でなければ楽しくないのではと私自身、身に染みています。

◇日々の生活も健康で過ごす為、自分にあった食事・運動に気をつけて一日一回は誰かと話をするのも健康でいられるのではないのでしょうか？

◇体調に変化があった時は病院へ行って検査をおすすめします。

◇一人では、何も出来ない時には、まわりを見て下さい。必ず助けられる人達がたくさんいます。思いきって声をかける勇氣を出してください。

◇年に一度は健康診断を受けましょう。

(野口)

編集後記



# 南区健康推進だより

みんなで健康家族のまちづくり

南区健康推進連合会は、みんなの健康を願い、健康づくり活動を行っています。

発行

福岡市南区健康推進連合会  
〒815-0032 福岡市南区塩原3丁目25番3号 福岡市南区保健福祉センター内  
電話 092-559-5114

高島市長自筆

## 食べることで生きること 健康寿命の延伸はお口のケアから



お口の健康が認知症予防につながるんですって！  
知っていましたか???

歯・口の健康と全身の健康との関係は切り離せません。

この頃「オーラルフレイル」という言葉を耳にされることも多いではありませんか？

“お口のささやかな衰え”が積み重なった状態を「オーラルフレイル」と言います。“お口のささやかな衰え”は、近い将来全身が衰えるサインといえます。歯の数、歯周病、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌量などさまざまな要素が関係しています。

次の項目で当てはまるものをチェックしてみましょう

- ①自分の歯が20本未満
- ②滑舌が悪い・舌が回らない
- ③かむ力が弱い
- ④舌の力が弱い
- ⑤半年前と比べて固いものがかみにくくなった
- ⑥お茶や汁物でむせることがある

上記の内容に当てはまるものがあれば要注意！  
放っておくと認知機能低下や寝たきりのリスクが増加することもあります。

では、その改善法は

セルフケア  
(自分自身でのケア)

- ★歯みがき
- ★舌の清掃
- ★うがい
- ★義歯の清掃



プロフェッショナルケア  
(専門的口腔ケア)

★かかりつけ歯科医による定期的な健診

# 長住校区

## ウォーキングと健康講座で健康づくり

長住あるこう会は名称を「歩々笑会」とし19年目に入りました。「笑顔で楽しく」を掲げ、年5回ウォーキングを楽しんでいます。コロナ禍でも工夫して歩きました。会員数92名(最高齢者91歳)元気に歩いています。



バラの花咲く福岡市植物園へ



笑う健康法

健康講座は毎回参加者も多く、皆さんの健康づくりへの関心の高さを感じます。年3回開催。その中の1回は「笑う健康法」とテーマを決め皆さんにお腹いっぱい笑って貰うことで心の健康づくりをしています。



# 各校区の健康活動紹介

南区25校区でそれぞれに活動が行われています。

今回は玉川・鶴田・長丘・高木校区が掲載予定です。



ノルディックウォーキング

南島整形外科理学療法士の指導で、お部屋でストレッチ、その後、那珂川河畔公園をノルディックポールを使い景色を見ながらウォーキングをしました。

# 日佐校区

## 献血と景色を見ながら楽しい健康づくり

コロナ禍の中、開催出来ました献血。感染対策に慎重に取り組み校区の方々や校区外の方々の参加のご協力を頂きました。



献血ご協力ありがとう

# 東花畑校区

## 元気で長生きできるための健康づくり!!

毎年開催している健康講座ですが、今年度も昨年同様コロナ禍での開催になりました。

検温、消毒、マスクの着用など基本的な感染対策をして活動を継続しております。初回は管理栄養士の先生に元気で長生きする食生活について学びました。



はつらつ生活は食事から!



オーラルフレイルって何?

健康講座2回目は、講師に歯科衛生士の先生をお招きし、元気なお口が健康寿命につながる話をいただきました。高齢になると口腔機能が低下して会話や食事に不具合が生じ運動機能も低下しがちなので、いかに日頃の口腔ケアが大切かを学びました。



健康フェスティバル

健康フェスティバルは純真学園大学・短期大学および公民館と共催し、南区長も参加されました。普段は手軽に測定出来ない頸動脈エコー、血管年齢測定、骨密度測定が大変好評を博しました。

# 筑紫丘校区

## 校区住民の健康を守り活力あるまちづくり

令和3年度は新しい取り組みとして、健康フェアと健康フェスティバルを開催しました。健康フェアは公民館共催で「血圧・足指力・握力・開眼片足立ち・血中酸素飽和濃度」の測定を実施。気軽に参加出来る健康相談の場として継続的に開催し、健康を見守ります。



健康フェア