

南区健康推進連合会って？

健康寿命の延伸を目標に地域の健康づくりを進めている団体です。

高齢者の皮膚のかゆみについて

人間の皮膚は、とても精密な構造でできており、油分をうまく使って水分を皮膚の中にとどめておく仕組みがあります。しかし高齢になると、この仕組みが保てなくなり、皮膚が乾燥しかゆみを感じるようになります。日本の秋冬はぐっと湿度が下がるため、乾燥で悩む人が大変多くなります。

かゆみの予防

- ・日頃から保湿剤を塗りましょう。医療機関で処方される薬や、ドラッグストアで購入できるものもあります。
- ・入浴の際は、熱すぎるお湯や長風呂を避けましょう。
- ・ナイロンタオルによるこすり洗いは皮膚を傷つけ、皮脂をこそぎ落してしまいますので控えましょう。
- ・綿素材の下着を選ぶことをお勧めします。
- ・お酒や香辛料の取りすぎや、電気毛布も要注意。
- ・湯たんぽは温めすぎによる乾燥だけでなく、低温やけど（治るのに何ヶ月もかかります）の原因となりますので絶対に皮膚に直接あてないようにしましょう。



～冬場は予防が大切～
かいちゃだめ！

※皮膚が乾燥してお悩みの方、湿疹ができてしまうとなかなか治らないことも多いです。皮膚科専門医への受診をお勧めいたします。（文責 みあけ皮膚科 院長 見明 彰）



お尻の筋力アップ

足の横上げ：椅子の背に手をあて、両足を揃えて立ちます。片足を横に軽く上げ5秒保ちゆっくりおろします。つま先は上を向かないようにしましょう。（壁を支えにしても良いです）

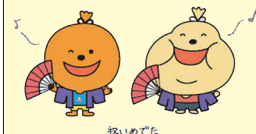
●回数の目安 5～10回

中殿筋の主な役割：歩行や片足立ち時の安定性を高める

生き活きスタッフ（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>



編集後記

◇新しい年を迎え皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。◇笑顔で過ごせる時間を長く続けるために家族みんなで生活習慣を見直してみよう。◇フレイル予防には「人とのつながり」が最も効果的と言われてます。家族や友人と一緒にサークル活動やボランティア活動への参加も良いですね。◇人は口を動かすことで脳が元気になるります。大いにおしゃべりを楽しみましょう。◇検診で早期発見！年に一度は健康診断を受けましょう。（木村）

広報委員会一同

◎木村 謠子（東花畑）
武末記代子（三宅）
松尾 隆子（若久）
野口ひとみ（弥永）
〔委員長〕



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

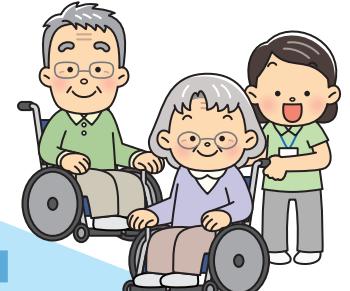
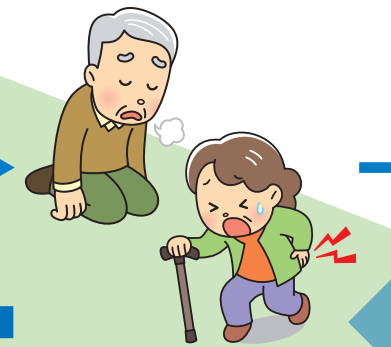
高島市長自筆

フレイルって何でしょう？

フレイルとは…英語の Frailty が語源で「虚弱」「老衰」「脆弱」などを意味します。わかりやすく言えば、「加齢による心身活力低下」のことです。加齢によるものだから仕方がないと諦めかけているそこのあなた！放っておくと…病気やストレスへの抵抗力がなくなり、自立して元気に過ごす生活活力がますます低下していきます。**しかし**早めの予防や治療を行えば、フレイル状態からより健康な状態に戻すことが可能です。その対策は次のようなポイントがあります。



適切な予防対策をとれば、もとに戻れます。



健康

フレイル

要介護状態

福岡市フレイル予防ガイドより

フレイル予防の3つの柱+1

- ①栄養＋口腔機能 ②運動（楽しみながら続けよう） ③社会参加（人とつながろう）
プラス1 ⇒ 生活習慣病などの予防・重症化予防 → **健康診断を受けよう！**

塩原 校区

足腰を 伸ばせば延びる 寿命かな

「健康寿命はお口の健康から」
オーラルフレイル予防、生活習慣病予防などの
ために お口周りの筋力アップ！ 噛む力を元氣
に！ 飲み込みを楽に！ お口の清潔度をキープ！
～ 社会福祉協議会との共催で実施



嚥下体操を全員で



しおばる秋まつり

体力測定(握力、開眼片足立ち、かむ力、血管年齢測定)
と薬剤師によるちびっ子調剤体験を実施し、健康推進の
ブースには多くの方の来場がありました。(今年度は雨
天により中止)



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。



弥永 校区

こころとからだの健康づくり

コロナ禍に始めた事業です。家にこもらず外
に出て歩く楽しさを知るきっかけになればと思
い始めました。校区内の集会所や学校に置いて
いるスタンプを集めて景品をゲットする企画で
す。自分のペースで、好きな時に出来るので、
好評です。



スタンプラリー
タウンウォッチング



子育てサロンいもほり

乳幼児に芋ほり体験をしてほしいと、ボランティアの
皆さんが公民館の花壇でサツマイモを育ててくださっ
ています。秋にみんなで楽しく気軽に「いもほり」をす
ることが恒例行事です。食を通じたボランティアと子育て世
代の交流の時間です。

柏原 校区

元気でいるために 楽しく続けられる ストレッチ



座ってできるストレッチ体操

宇都宮準一先生を講師にお招きし、テニスボールを
使った身体のほぐし方、座ったまま簡単にできるスト
レッチ等を教えてもらいました。話もおもしろく、あっ
という間に時間がすぎてしまう楽しい講座でした。



公民館と共催で、
バスハイクを実施
しました。「歩かん
ね太宰府」のボラ
ンティアガイドさ
んの説明を聞きな
がら、大宰府政庁
跡、坂本神社、天
満宮参道等を楽し
く歩きました。

太宰府歴史
ウォーキング

西高宮 校区

エコキャップ運動で、 発展途上国に 子ども用ワクチンを

2010年よりエコキャップ運動を継続していま
す。キャップは1kg(500個)で10円になり20円
で1人の命を救う事ができます。飛鳥会館、三宅
校区、西花畑校区、高宮中学校生徒会にもご協
力をいただいています。



エコキャップ運動



さわやかウォーキング

毎月1回季節感のある場所や博多の歴史を感じられる
場所に、ゆっくりと和気藹々なウォーキングに出かけて
います。平尾の松風園(玉屋創業者田中丸善八氏邸宅)で
のひととき。日本庭園の中になたずむ茶室でお抹茶をご
相伴になりました。