

## 青葉区の歴史研修

令和4年8月25日(木) 区役所4階会議室にて開催

「青葉区の歴史を学ぶ」をテーマに地区でウォーキング活動に従事している保健活動推進員を対象に研修会を行いました。元ひろたりあん通信編集長の宮澤高広さんをお招きし、青葉区の歴史について大河ドラマ「鎌倉殿の13人」と絡めて講義をしていただきました。畠山重忠とゆかりのある驚神社や青葉区を通る鎌倉道など青葉区に関連する歴史について学びました。今後のウォーキング活動に活かすことができる充実した内容になっていました。(ウォーキング部会)



## 元気な歩き方講習会

令和4年9月14日(水)  
区役所4階会議室にて開催



ウォーキング活動に従事している保健活動推進員を対象に市スポーツ協会の遠藤弥保さんに歩き方の講習会をしていただきました。前半は正しい歩き方や準備運動の意義・内容などウォーキングをする際の留意点について講義形式で学びました。後半は靴の履き方や準備運動の仕方、歩き方など実際に体を動かしながら楽しく学ぶことができました。また、ペアワークを通じて、歩き方をお互いチェックしあうことで正しい歩き方について客観的に学ぶことができました。(ウォーキング部会)

## 青葉区民まつり2022

令和4年11月3日(木) 青葉区役所にて開催

11月3日(文化の日)、3年ぶりの開催となった青葉区民まつり。今年は、スポーツセンター内での健康チェックに代わり、屋外ブースに初めての出店です。好天に恵まれ、握力測定に挑戦するお子様連れの若い世代から80代以上まで多くの方が立ち寄り、アンケートにご協力いただきました。



「保健活動推進員」は約半数がご存知でしたが、「フレイル」に関しては、知らないと答えた方が8割近く! 保健活動推進員からフレイルのパンフレットを配布、説明をしました。熱心に耳を傾けてくださり、イベントを通して広くフレイルに関心を持っていただきました。(小澤 啓子・奥村 邦江)

## 保健活動推進員とは?

自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱されています。現在、青葉区では16地区で約300名が活動しています。「健康づくり活動」の核となる役割を担っており、地域の健康づくりの推進役、また行政の健康づくり施策のパートナー役として、地域における生活習慣病予防などの健康づくりを支援するための活動に取り組んでいます。



# 青葉区 保健活動推進員会だより

第23号

令和5年3月発行

## からだの健康はお口から

歯と口の健康は、全身の健康に関係しています。「歯」だけの問題ではありません。歯周病は、全身のさまざまな病気に影響を及ぼします。

### オーラルフレイル

噛む力など口の機能が衰える(オーラルフレイル)と、食べられる食品が減り、低栄養や体力の低下につながると言われています。

### 心筋梗塞

歯周病菌が原因で血栓をつくり、狭心症や心筋梗塞など心臓病のリスクを高めることがあります。

### 認知症

歯が減って噛む力が低下すると、脳への刺激が減り認知症の危険性が高まると言われています。

### 動脈硬化

歯周病菌が血管を傷つけ、コレステロールを取り込み、動脈硬化を起こすと考えられます。

### 低体重児 早産

妊娠中に歯周病が悪化すると、歯周病の炎症によって出る物質が子宮へ影響を及ぼし、低体重児出産や早産を招く可能性があると言われています。

### 糖尿病

糖尿病の人は免疫力が落ち、歯周病が悪化します。歯周病の炎症によって出る物質も、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くして糖尿病を悪化させると言われています。

### 肺炎

飲み込む力が衰えると、食べ物や唾液と共に歯周病菌が気管に入り込み、肺炎を起こすことがあります。

### がん治療

歯周病があると、がん治療の際に口内炎が重症化したり、手術後肺炎を起こす原因となることがあります。

### 噛む機能

乳幼児期、学齢期によく噛む習慣をつけることで、栄養を確実に吸収できる等、生涯の健康につながります。

### 歯周病ってなに?

歯周病菌



悪い生活習慣

歯垢の中の歯周病菌が、歯肉に炎症をおこしたり、歯を支える顎の骨などを溶かしてしまふ病気です。不十分な歯磨きや不規則な食生活は歯垢の増える原因となります。体調不良で抵抗力(免疫力)が落ちたり、禁煙やストレスでも悪化することがあります。

### 歯周病チェック

2つ以上は要注意!  
かかりつけ歯科医に相談しましょう

- 歯ぐきがムズムズする
- 冷たいものがしみる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯と歯の間に物がはさまりやすい
- 40歳以上である
- 糖尿病である
- 歯が浮いた感じがする
- 歯を磨くと出血する
- 口臭がする
- 歯がグラグラする
- タバコを吸っている

長寿の青葉区を維持するために...

定期的な健診 かかりつけ医をもつことが大事

### 横浜市歯周病健診を積極的に受けましょう

- 【対象者】** 満40歳・50歳・60歳・70歳の横浜市民
- 【受診費用】** 500円(70歳及び市・県民税非課税の方は無料)
- 【実施場所】** 横浜市歯周病検診実施医療機関にて
- 【問い合わせ】** 横浜市けんしん専用ダイヤル TEL045-664-2606

詳細はWebをチェック!

横浜市歯周病検診



## 令和4年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰受賞

市ケ尾地区元会長 千葉 松枝

(敬称略)

発行: 青葉区保健活動推進員会(青葉区市ケ尾町31-4 青葉区福祉保健課内) 電話045-978-2438  
発行責任者: 会長 越井 太郎  
編集部員: 小林真里(部会長)、岡崎淳子(副部会長)、小澤啓子、大山美枝子、磯哲郎、岩淵一恵、橋内成美、中曽根せい子、岡本明典、八幡久枝、吉田良江、石原節子、溝口夕子、今西悦子、奥村邦江、伊澤雅子、高瀬敦子、白水まゆ、浦松絵里

# 谷本地区

## 防災を学ぼう!!会

7月消防署員を招き災害に対して事前に備えておくべき事。手洗いチェッカーを体験し保健師からは災害時の衛生管理を学びました。11月には恒例のウォーキング会を実施、約7kmを23名の参加者全員が歩ききりました。(中曽根 せい子)



# 地区の活動紹介

青葉区保健活動推進員は16地区に分かれて活動しています。



今回は8つの地区をご紹介します

青葉区マスコット「なしかちゃん」



# 山内東地区

## AED講習会

10月、消防士の方に来ていただき、たまプラーザ地域ケアプラザにてAEDの講習を受けました。2人1組になり胸骨圧迫をしながらAEDを使用。お話だけでなく、体験出来て良かったとの声が聞かれました。(溝口 タ子)



# 恩田地区

## 緑道の世界は発見の連続!

梅雨前の穏やかな日差しの中、トコロジストの川崎修さんを先頭に総勢23名で成瀬緑道を散策。クワイ虫など森を蝕む被害や野鳥昆虫の話。生捕りした女王蜂を観察したりと興味深く又心洗われるひと時を過ごしました。(小林 真里)



# 奈良地区

## 成瀬尾根緑道方面のウォーキングの実施

10月22日に成瀬尾根緑道方面のウォーキング実施。コロナ禍のなか22名の参加で、緑道ではスズメバチとの鉢合わせで迂回を余儀なくされましたが、運動の大切さを痛感した有意義で楽しいウォーキングだったとのご意見をいただきました。(小柴 正夫)



# 荇田地区

## みんなで楽しくアンチエイジング!

「アタマとカラダを元気にしよう」という講座を開催しました。脳トレゲームやストレッチで、みんな笑顔で大盛り上がり! 沢山の方々との楽しい時間。これからも感染対策をしっかりと、バラエティ豊かな講座を実施していきます。(岡崎 淳子)



# すすき野地区

## 健康づくりタイム!

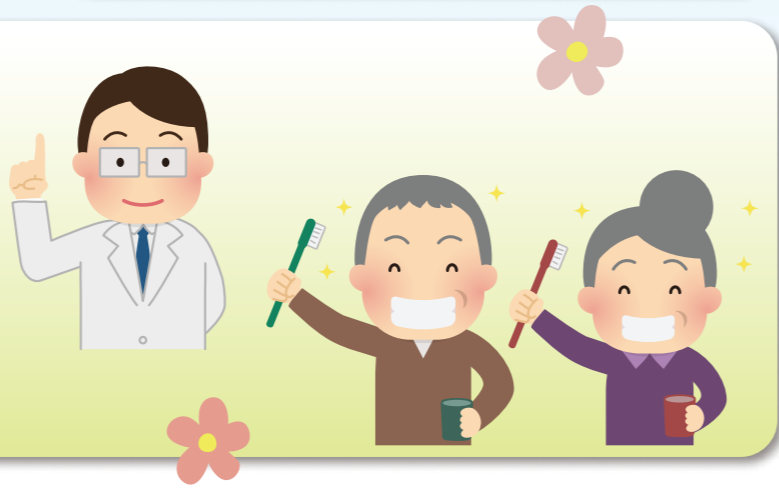
「筋肉の衰えとたんぱく質・アミノ酸の重要性」というテーマで講演を開催いたしました。終了後には筋力アップ体操の紹介や体組成計などを用いた健康チェックと健康相談を行いました。多数の方が参加され参加者の健康意識の高さを感じられました。(佐藤 由佳・伊澤 雅子)



# 奈良北地区

## お口のケアについて

10月13日「お口の健康講演会」で渡木康浩氏の、オーラルケア、災害時の口腔ケアを受講しました。11月12、13日に奈良北祭が開催され、福祉バザー、「鼓粋」による「和太鼓」の演奏等が行われました。今年は中止にならずに開催されました。(吉田 良江)



# 美しが丘地区

## 防災訓練でAED体験

10月15日、美しが丘公園で防災訓練がありました。起震車での地震体験や心臓マッサージの方法とAEDの使い方を学びました。心臓マッサージをするには体力が必要で、日々の健康づくりが大切だと感じました。(浦松 絵里・白水 まゆ)

