

余市…さわやか風だより ≈ 令和5年12月

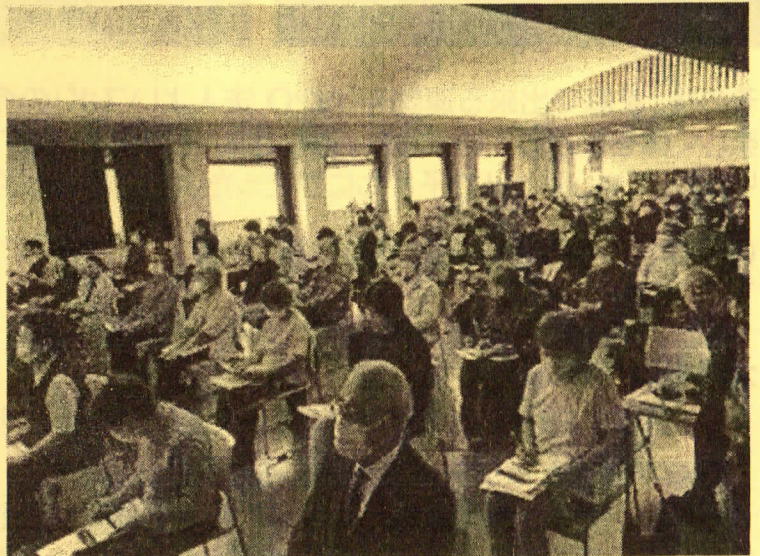
令和5年9月30日(土)に余市町保健推進委員会と余市町の共催による健康講演会が中央公民館で開催され、会場には100人ほどが訪れました。

第1部では、『膝・腰の痛みの原因とセルフケア』と題して、北海道大学 整形外科医師の小野寺 智洋 先生にご講演をいただきました。骨が弱くなる骨粗しょう症のお話や一度傷つくと治らない関節軟骨や椎間板のお話など、体の仕組みや痛みの原因など分かりやすく解説していただきました。痛みの原因には加齢によるものなどどうしようもない部分もありますが、食事や適切な運動などに気を使い、健康寿命を伸ばすよう努めることが大切とのことでした。質疑応答の時間には、多くの質問が寄せられ、時間が足りないくらいでした。膝や腰の痛みに対する問題を多くの方が抱えているのだと感じました。

取材：機関紙作成部員 土屋



小野寺 智洋 先生



参加者は、100人でした。

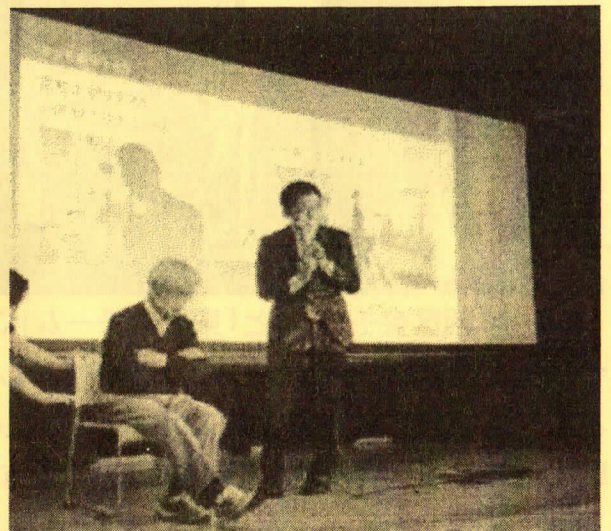
第2部では、『膝・腰の体操 ～自分の足で歩き続けるために～』と題して、北海道大学 リハビリテーション科理学療法士 大須賀 聡 先生による講演と実技指導を受けることができました。時間にして30分ほど、自分の今の膝・腰の状態を把握する方法や、日常生活ですぐに実践できる運動を、やさしい語り口調で丁寧に説明していただき、同時に参加者みんなで、先生の指導の下運動のポイントを踏まえ体を動かしていました。

講演の最後には、活発な質疑応答も行われ有意義な時間となりました。

取材：機関紙作成部員 梁川



下肢の運動の実践



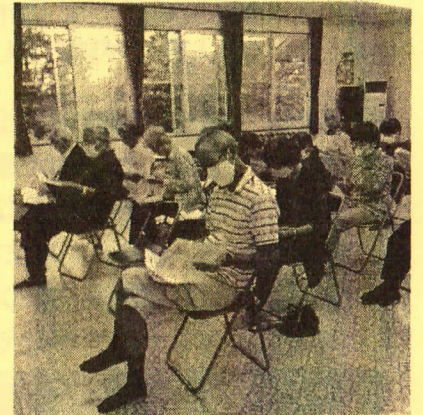
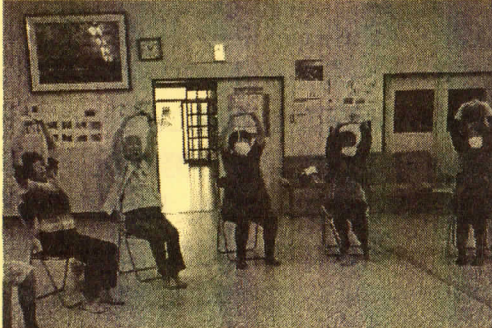
参加者と大須賀 聡先生にてセルフチェックの実践

保健推進委員会 区会活動の紹介

健康増進事業部 健康推進委員会

大浜中西区会

9月19日(火)大浜中西区会の健康学習会取材してきました。「大浜中老人寿の家」で、参加者は16人でした。始めに片山保健師さんより、高血圧のお話がありました。みなさん、熱心に聞いていました。



その後、家庭で出来る運動を「NPO 法人よいスポ」の今川 充クラブマネージャーの指導を受けながら、楽しく体を動かしていました。みなさん、とてもお元気で、大声で笑ったり、話したりボール回しをしたり、クイズやしりとりで子どもにかえたように楽しく過ごしていました。

(実施:大浜中西区会保健推進委員 越智 取材:機関紙作成部員 瀧澤)

大浜中西・東区会

10月17日(火)大浜中西区会と大浜中東区会の合同企画で、健康学習会とポッチャ交流対抗戦を開催しました。

はじめに余市町の保健師さんから「フレイル予防について」と題して健康長寿のために大切な食事や社会参加、運動などについてのお話が15分ほどありました。



講師:よいスポ 今川氏



その後「西区会チーム」と「東区会チーム」に分かれ、競技方法やコツなどを「NPO 法人 よいスポ」の今川充クラブマネージャーよりレクチャーして頂き、ポッチャ交流対抗戦が行われました。参加者のほとんどが初めて競技をするスポーツだったのですが、徐々に要領を掴み、どこを狙うのが良いかと作戦を立てながら競技をしていました。大きな歓声や笑い声も上がる楽しい健康学習会となりました。

(実施:大浜中西区会保健推進委員・機関紙作成部員 越智
実施・取材:大浜中東区会保健推進委員・機関紙作成部員 土屋)

発行日 令和5年12月1日
発行 余市町保健推進委員会
会長 琴田 昭
編集 機関紙作成部会