

「健康フォーラムけやき21」

—活動の3つの柱—

【食育活動】

【せたがや元気体操リーダーの派遣】

【いきいき貯筋クラブ】 2、3面参照

【食育活動】

活動報告

第66回日本公衆衛生学会で発表！

H19年10月24、25、26日愛媛県松山市で開催！

世田谷区における住民主体の「クッキングカーによる出前型食育講座」の取り組みについて発表しました。多くの質問を受け好評でした♪

H20年3月16日「築地・魚河岸からやってくる出前型食育講座」魚のおろし方等をプロが伝授し、小学生は いわしの手開き、つみれ汁作りに挑戦しました。

小田原の蒲鉾「鈴廣」さんにもご協力いただきました。

お知らせ♪

H20年度 食育クッキングカーによる出前型食育講座

6月 1日 烏山区民センター

7月 5日 昭和女子大学うきうきフェスタ！

8月 8日 東京電力「人形劇」世田谷区民ホール

10月 中旬 市場祭り



【せたがや元気体操リーダーの派遣】

せたがや元気体操リーダーとは？

世田谷保健所の委託を受け、(財)世田谷区保健センターとNPO法人健康フォーラムけやき21の共催。運動指導の方法や高齢者の健康に関する講義、現場実習を経て体操リーダーとして活動するための知識・技術を学び、1期生26名、2期生13名、3期生19名、計58名の認定リーダーが、区内各地の多くの自主グループやサロン、ミニデイで、楽しく無理の無い健康体操の指導をしています。ご活用ください。

登録料(初回のみ) : 1,000円

年会費 : 1,000円

派遣(1回60~90分) : 2,500円

<派遣実績>

平成17年66回、平成18年707回、平成19年1103回



健康ねっとニュース

いきいき貯筋クラブ



健康フォーラムけやき21

あなたの健康寿命を延ばします!!

第5号
(2008年3月)

NPO設立3周年記念号

メタボリックシンドロームの予防について

NPO法人健康フォーラムけやき21 理事 川口 毅

今年の4月から、いよいよメタボリックシンドロームを対象とした特定健診・特定保健指導が開始される。新しい健康管理体制はこれまで世田谷区が行ってきた老人健康診査を廃止して、新たに健康保険組合が実施主体となって腹囲の測定や悪玉と善玉コレステロールの検査ならびに肝機能や糖尿病の検査などを行なうものである。

特に、これからは健診の結果に基づいて特定保健指導として運動や栄養などの指導を盛りこんだ事後指導が徹底して行なわれるようになる。

最近では第三次健康ブームといわれるくらい、住民の健康についての関心が高まっており、このメタボリックシンドロームの予防を中心にいろいろな健康器具やサプリメントが広く売り出されている。果たしてほんとうにこれらのサプリメントは有効なのかどうか？また運動器具にしても、いろいろな器具を購入しても果たして長続きするだろうか？かつてぶら下がり健康器具が爆発的に売れた時代などを振り返ってみても、将来膨大な産業廃棄物を生み出すのではないかと危惧している。私は薬やサプリメントを飲んで健康を守ろうという考え方は理解できない。

また現在の日本人にとって不足している栄養分はほとんど無い。私たちは普段から食べている食事を、いろいろ作り方を工夫したり、規則正しく食べるなど正しい食べ方をすることにより健康を守っていくのが本道ではないだろうか。

また、健診でメタボリックシンドロームといわれたからといってあわてて医療機関に駆け込んでくすりをおむようなことに直結させれば、結果的に国民の医療費は増大し、財務省は健康診断そのものを止めるように財政的に圧力をかけてくるおそれもある。健康診断は大切である。なぜなら初めて高血圧や糖尿病が発見されるケースも少なくないし、以前に糖尿病といわれて放置していた人が健診で改めて治療の必要性を認識する重要な機会ともなるからである。

メタボリックシンドロームの予防は生活習慣の改善が最も大切であり、そのための栄養指導や運動指導を行なっている「NPO法人健康フォーラムけやき21」の役割は今後ますます重要なものとなるであろう。

(元昭和大学医学部教授・現(財)日本労働福祉協会常務理事)



ひとくち・メモ♪

基礎代謝率を上げるためのコーヒーの飲み方

コーヒーを上手に取り入れることで、効率よく脂肪細胞を分解して基礎代謝率を上げることが出来ます。コーヒー豆は浅煎りの色の薄いもの、いわゆるアメリカン。豆の種類はハワイコナ、マンデリンなど。砂糖は入れないブラック、または牛乳を入れて(カフェオレでも良い)お湯の温度は80℃から90℃、熱過ぎてもぬるすぎても効果は落ちる。持続効果は3時間から4時間なので、1日5回ぐらいで、毎食後、午後3時のおやつの時、入浴前と運動する前などこまめに飲むことをおすすめします。



発行/編集 NPO法人健康フォーラムけやき21

健康ニュース編集委員会

〒157-0072東京都世田谷区祖師谷1-30-17

TEL:03-3484-4993 FAX:03-3484-4953

ynakamura@mtf.biglobe.ne.jp

体力の気になる方、
楽しく体を動かしませんか？
手軽に出来る！
簡単「貯筋体操」を
始めてみませんか？

各会場に、お気軽にお問い合わせください♪

貯筋クラブ八幡山

毎月 第1・第3 火曜日
時間 午前10時～12時
会場 八幡山ふれあいの家
代表 佐野 Tel 3484-5724

みんなで仲良く
元気に♪

さくら貯筋クラブ

毎月 第1・第3 水曜日
時間 2時～3時30分
会場 さくら町会会館
代表 樋口 Tel 3425-5243

生涯健康！
生涯現役！

貯筋クラブ世田谷

毎月 第2・第4 月曜日
時間 2時～3時30分
会場 ティホーム世田谷
代表 沼田 Tel 3428-8846

充実してます♪

下馬貯筋クラブ (新設会場)

毎月 第1・第3 火曜日
時間 1時30分～3時
会場 下馬団地第2集会所
代表 長井 Tel 3421-3174



中丸貯筋クラブ (新設会場)

毎月 第2・第4 火曜日
時間 1時30分～3時
会場 ティホーム中丸
代表 原田 Tel 3418-7368



用賀ハツラツ貯筋クラブ (新設会場)

毎月 第2・第4 月曜日
時間 2時～3時30分
会場 用賀ふれあいの家
代表 永森 Tel 3700-2220



二子玉川貯筋クラブ

毎月 第1・第3 水曜日
時間 2時～3時30分
会場 二子玉川ふれあいルーム
代表 内山 Tel 3709-0445 (岩本)

楽しく体づくり
友達づくり！！

貯筋クラブ瀬田

毎月 第2・第4 火曜日
時間 2時～3時30分
会場 瀬田地区会館
代表 村上 Tel 3709-4413

若さの秘訣！
基本を着実に。

貯筋クラブ宇奈根

毎月 第1・第3 水曜日
時間 2時～3時30分
会場 宇奈根ふれあいの家
代表 鈴木 Tel 3415-5506

楽しく元気に開催中！

祖師谷貯筋クラブ

毎月 第2・第4 金曜日
時間 2時～3時30分
会場 祖師谷区民集会所
代表 渡邊 Tel 3420-5693

6年目！
持続は力なり！

なかよし会

毎月 第2・第4 水曜日
時間 1時30分～4時
会場 祖師谷区民集会所
代表 仲村 Tel 3484-4993

仲良く支えあう
明るい会です。

