

「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】

新設 給田貯筋クラブ

民間のマンションの一室「かいちゃんち」で9月から月2回 第1・3金曜日に開催。アットホームな感じでとてもよい雰囲気の良い教室です。

さらに11月北烏山の特別養護老人ホーム「フォーライフ桃郷」で開設予定。

介護予防フォロー教室の開催

ハツラツ予防講座を終了し、さらに貯筋体操を続けたいという希望者のためのフォロー教室を烏山・等々力に新設しました。烏山教室は「木曜貯筋クラブ」として、11月より自主運営でスタートします。

区民による健康づくり 第7回 食と運動 交流会

9月24日世田谷区保健センターにて各貯筋クラブと元気体操リーダーのスキルアップ研修を兼ね、食と運動の交流会が行われました。

◎講演：テーマ「あなたのお口の中、だいじょうぶですか？」

世田谷保健所 外川幸子先生(歯科医師)
<内容のポイント> 80歳で自分の歯を20本残そうとの運動が展開されています。歯の健康ばかりか口の中の動きがからだ中に関係していることを分かり易く説明されました。ひみこ(卑弥呼)の歯がいーぜと覚え、1口30回を噛むことで、下記のような効果があることを教わりました。

1口30回噛む効果!!

ひ…肥満防止 み…味覚の発達 こ…言葉の発達の…脳の発達 は…歯の病気の予防が…がんの予防 い…胃腸の動きの促進 ぜ…全身の体力向上

◎実技：「口腔体操とタオル体操」たつなみ会事務局 局長 石田恭子先生。介護のボランティアを24年続けてきた先生。解りやすく楽しい、有意義な体操を教わりました。

◎次回の交流会：H21年1月26日に開催予定。

一口メモ

ビタミンC

成人一日のビタミンCの必要量は100mgとされる。ビタミンCは水に溶けやすく熱にも弱い。同じ摂るなら食事前、それなるべく午前中に摂取するのが、吸収率が落ちる就寝前より効果的。

ビタミンCを補うにはサプリメントより、野菜や果物等で摂った方が吸収されやすい。

一日の必要量を果物の目安で見ると、みかんなら3個、柿は1個、レモン1個など。但し、果物だけでビタミンを…と考えると果糖を摂りすぎるので、野菜でのビタミンC摂取を忘れないように。Cを多く含む食品として100g中、グアバ220mg、焼き海苔210mg、赤ピーマン170mg、パセリ120mg、苦瓜76mg、ジャガイモ35mg、等々。

発行/編集 NPO法人健康フォーラムけやき21

健康ねっとニュース 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.bigrobo.ne.jp

健康ねっとニュース

食と運動



第6号
(2008年10月)

「食育」に思う

NPO法人 健康フォーラムけやき21 理事 君羅 満(東京農業大学准教授)

平成17年に食育基本法が施行されました。この法律が制定された目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することにあります。食育基本法では、「食育」を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」のようにとらえています。このようなことは、一昔前ですと普通の生活の中で自然と培われてきたものですが、食を大切にしている心の欠如や不規則な食事の増加、また、過度の痩身志向や生活習慣病の増加などにより、法律に定めて実践を促さなければならない状況になってきています。かつては3世代同居の家庭が多く、生活習慣が家庭内で伝承され、地域のつながりも現在よりは密接であったのに対して現在では、核家族化や地域のつながりが希薄化するなど家庭や地域での食にまつわる伝承が行えない環境になってきていると考えられます。

平成17年度文部科学白書では「地域・家庭の教育力」の低下を取り上げています。経済社会の変化による生活時間の多様化、他人の関与を歓迎しない人間関係、母親の就労増加や地縁的なつながりの希薄化などを要因として考えられています。こうした社会環境の変化に取り残された「家庭や地域の教育力」の復元あるいは社会環境を受け入れる対応を考えていかなければならないところに食育基本法の施行があります。拙速に昔のよき時代を求めて後戻りするような志向は持続できません。現在の社会環境を受け入れた上で多少の犠牲を払うとしても緩やかに「食を大切にする行動」を優先する気持ちを育てていくことが必要と思われる。

心がけよう「食を楽しみ、食を大切に、時には、ひと工夫を」



掲載



「保健師ジャーナル」8月号(医学書院発行)

NPOの食と運動の活動で!

NPO法人健康フォーラムけやき21と世田谷区の協働! 全国に大反響!!

掲載



「公衆衛生情報」4月号(ライフ出版社発行)

高齢者食育講座

二子玉川貯筋クラブ



弁当箱ダイエット法の話



7月30日東京栄養食糧専門学校教授の小林陽子先生をお迎え、「弁当箱ダイエット法」を用いたランチバイキングを行いました。

主食、主菜、副菜のバランスが取れた食事とは? 自分に丁度いい量はどれ...? こうすれば簡単! と弁当の面積比で詰めて量を実感。「食と運動」毎日の生活の中での心がけが大切なことが納得できました。

高齢者食育講座

貯筋クラブ宇奈根

4月30日、私たちが日ごろ使用している「宇奈根ふれあいの家」は厨房設備が整っていることもあり、高齢者や一人暮らしの方が簡単にできる料理実習を開催しました。

1. 15分でクッキング!! ... 「サーモンとじゃが芋のスープ煮」
2. 簡単料理で、カルシウムいっぱい ... 「素干し海老ごはん」
3. 保存の方法 ... 「お肉をジャバラ状で保存」

等を学ぶことができ大変収穫のある内容でした。

一人暮らしの方が多いため、実用的なこととすぐ実践できることにみな喜んでいただける企画でした。



クッキングカーによる出前型食育講座



地元のシェフたちによる料理講習

地元の魚屋さんといわしの手開き!!



平成20年度下期

食育講座開催予定

世田谷区内

10月12・13日	東京食育フェア	農大けやき広場
10月19日	世田谷市場祭り	世田谷市場
10月26日	クッキングカーによる食育講座	芦花まつり
11月22日	クッキングカーによる食育講座	桜丘区民センター
12月7日	生涯現役フェア	烏山区民センター
12月13日	PTA食育講座	芦花小学校

せたがや元気体操リーダー



53名がリーダーとして活動しています

せたがや元気体操リーダーの運動指導プログラム(一例)

対象者や参加人数、指導会場などに合わせてプログラムを実施します。

ストレッチ体操 (立位・座位・椅子座位など)

↓ 運動する前に無理なくゆっくり身体をほぐしていきます。

筋力アップ運動 (立位・座位・椅子座位・二人組で行うなど)

↓ 体力に合わせて簡単にできる筋力アップ運動。貯筋体操。

有酸素運動 (リズム体操、軽エアロビクスなど)

↓ 聞き慣れた音楽に合わせ、楽しく身体を動かします。

クールダウン (立位・座位・椅子座位・寝ながらなど)

使った筋肉をゆったりと整えていきます。

平成19年度 1134回派遣。区内延2万人の方と体操をしました。

- 派遣指導料 1回につき2,500円
- 登録料... 1,000円
- (事業者は4,000円)
- 年会費... 1,000円

(H21年4月 派遣料を変更予定)