

健康だより

2008年6月5日発行 第13号

発行 医療生協かながわ生活協同組合
健康づくり委員会横浜市戸塚区戸塚町3880番地2
<http://www.mc-kanagawa.or.jp/>

蓄積は
過労死招く

疲労のアラームが 鳴っていませんか

進学、就職と環境の変化が著しい季節は、ストレスを感じやすくなります。私たちの体は、交感神経と副交感神経という2つの自律神経が、互いに拮抗しながらバランスよく働き、日々の健康が維持されています。

一般的に、日中は交感神経が優位になり心身が適度に緊張し活動的になります。反対に夜間、副交感神経が優位になると心身がリラックスし心地よい眠りにつくことができるのです。

また、ストレスは交感神経の働きを活発にするため、ストレスを軽減する工夫が疲労回復に不可欠となります。ここでは、疲労回復法について考えてみたいと思います。



○食事は疲労回復に欠かせない

バランスの良い食事を3食、規則正しくとることが大切です。朝食は、脳にエネルギーを送るために必要です。バナナと牛乳など、なにかしらの朝食は必ずとるようにしましょう。夕食は寝る3時間前には終わることで、仕事などの都合で遅くなりがちの方は、消化の良い物で、空腹感を抑える程度にとるようにしましょう。

○睡眠は明日へのエネルギー

睡眠は疲労回復の基本。休日に“寝だめ”をしようとすると身体のリズムを乱し、かえって疲労を蓄積してしまうという経験はありませんか？何時間眠るのがよいかは個人差もあり一概には言えません。なるべく12時までに就寝しましょう。昼寝は30分以内であれば、午後の仕事を効率よくするのに効果的です。それ以上の昼寝は目覚めたあと、かえってボーッとしてしまい、逆効果となります。また、認知症予防のためには1時から3時までの間の30分以内といわれています。

○マッサージで疲労回復

マッサージすることで血行がよくなり、疲労物質を排出し、疲労回復を図ることができます。

○入浴・風呂で疲労回復

ぬるめのお湯（38度～40度）に20～30分ゆっくりつかることにより、副交感神経が働き心身ともにリラックスした状態になるのです。市販の入浴剤や、最近流行のアロマ、お気に入りの音楽など、ひと工夫でよりリラックス効果が得られます。

○積極的休養(アクティブレスト)で疲労回復

ストレッチやウォーキング等の軽い運動を行うことによって、血行をよくして疲労物質を排出し、疲労回復を図ります。休日は家でゆっくりしたいものですが、一日中家でゴロゴロしているよりも散歩をしたり、少し体を適度に動かしたほうが効果的にリフレッシュでき、よりよい休日となるでしょう。

○サプリメントで疲労回復

基本的には食事ですが、サプリメントも一方法です。効果的に使しましょう。

疲労の蓄積は、健康に悪影響を与えます。一日の疲れは、その日のうちに解消し、価値ある毎日を送っていきましょう。

(戸塚病院総看護師長 森和子)

第3回「記憶力増進班会インストラクター養成講座」開催

認知症の患者は現在約180万人、2015年には250万人になると予測されるそうで、自分達でできる認知症予防の取り組みが重要になっているなか、2008年度健康づくりインストラクター養成講座のトップをきって、5月8日から3回にわたって「記憶力増進班会インストラクター養成講座」が開催されました。第1日目は戸塚区高齢者支援課内藤由紀子氏から「認知症とその予防について」お話をいただきました。2日目と3日目は、健康づくり委員会の立野久子さんと丹アイ子さんを講師に「記憶力増進班会の進め方」と「模擬班会」を実際に行いました。また、中田東支部ふきのとう班の末満百合子さんから記憶力増進班会を取り組んでの経験を話していただきました。今回の受講者は12名で全員が修了しました。今後地域での健康づくりの中心になって活躍されることが期待されます。



2007年度健康チェック実施状況

2007年度の健康チェックは、班会での健康チェックは39支部185班で取り組まれました。主な健康チェック項目は、血圧・体脂肪・BMI・便潜血・尿チェックなどが行われました。「地域まるごと健康づくり」をめざす「まちかど健康チェック」の取り組みは、コープかながわの店頭など51か所で行われています。2月一斉班会での便潜血チェックは1084名の方が実施、11名の方に陽性反応があり早期処置が実施されました。

班会での健康チェック

ブロック名	血圧	体脂肪	BMI	尿一般	尿中塩分	便潜血	基礎代謝	骨量	筋肉量
中田	121	24	40	12	41	49	0	16	16
泉	150	74	65	15	3	53	24	9	9
戸塚西	111	6	2	5	5	20	0	6	6
戸塚・栄	168	129	108	29	29	59	31	93	80
鎌倉	453	149	35	117	112	33	13	7	11
藤沢	294	145	129	9	5	149	47	23	23
茅ヶ崎	8	5	6	0	10	12	0	0	0
平塚	29	38	38	0	0	34	0	24	24
小田原	36	22	22	11	11	24	18	0	0
合計	1370	592	445	198	216	433	133	178	169

まちかど健康チェック

ブロック名	血圧	体脂肪	BMI	尿一般	腹囲	便潜血	基礎代謝	骨量	筋肉量
中田	103	106	91	0	0	55	91	91	91
泉	489	406	253	0	3	0	181	172	172
戸塚西	209	200	200	0	25	15	200	200	200
戸塚・栄	839	456	456	22	0	13	456	456	456
鎌倉	192	157	94	12	0	6	130	108	114
藤沢	630	646	645	0	50	0	119	201	117
茅ヶ崎	241	253	253	0	37	2	147	132	147
平塚	173	173	67	0	0	0	0	0	0
小田原	69	81	70	0	0	6	70	43	43
合計	2945	2478	2129	34	115	97	1394	1403	1340

保健委員登録状況

ブロック名	登録数
中田	75
泉	58
戸塚西	47
戸塚・栄	79
鎌倉	22
藤沢	67
茅ヶ崎	11
平塚	12
小田原	9
合計	380

組合員1万人健診受診運動のまとめ

2007年度に全支部で取り組んだ1万人健診受診運動は皆様のご協力で、過去最高の実績をあげることができました。43支部のうち21支部が組合員数の30%以上の目標を達成し全体で1万533人の組合員が受診しました。病気の早期発見などで威力を発揮してきた自治体健診は2007年度で終わりとなりましたが、医療生協かながわでは組合員の健康を守る立場から「健康づくり健診＝組合員健診」としてこれまでと同様の健診項目を実施することになりました。

ブロック別健康診断の目標数・受診数(07年4月～08年3月)

ブロック名	組合員数	健診目標	受診数	到達率(%)
中田	4029	1250	1404	112.3
泉	4663	1400	1514	108.1
戸塚西	5022	1500	1493	99.5
戸塚・栄	5902	1800	1737	96.5
鎌倉	3245	1000	721	72.1
藤沢	3976	1200	1200	100.0
茅ヶ崎	753	250	108	43.2
平塚	3393	1050	1258	119.8
小田原	1931	600	523	87.2
その他地域	3677	—	575	—
合計	36591	10050	10533	104.8

※受診目標:支部組合員数の30%以上

健康ワンポイント

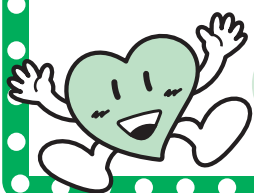
健康づくり健診とは?

医療生協の健診にふさわしいあり方として提唱しているものです。健診受診者が健康の主体者として、自らの健康状態と自らに合った健康増進の方法を正しく知り、自ら健康づくりを進めることにつながる健診です。地域での健康チェック・健康づくり⇒健診受診⇒専門家との協同で健康づくりプランの作成⇒健康づくりの実践と地域や専門家のサポート⇒次の健診、というサイクルを、医療生協の組合員と事業所職員の共同の力で継続させます。

いつまでも若々しさを保つための日常生活12か条

1. 新聞や雑誌など読み物を音読する。(5～10分)
2. 買い物をして相手からお釣りをもらう前に自分でお釣りの額を暗算する。
3. 1日15分から20分程度、散歩をする。(週3回以上)
4. 誰か(家族・友人)と1回以上話をする。(頭に刺激を与える)
5. 野菜や果物、魚を、毎日よくかんで食べる。
6. 家族や友達に、初めての料理(珍しい料理)を作って食べさせる。(同時処理を段取り良く組み立てる)
7. 囲碁、将棋、クロスワードパズルを楽しむ。
8. 園芸、書道、裁縫、ねんどや皮細工、パソコンなど指先を使う活動を試みる。
9. 病院やお店など、ふだんよく行く場所に、いつもと違う場所を通っていく。
10. 午後1時から3時の間に、30分程度の昼寝をする。(午後3時以降と1時間以上はダメ)
11. リラックス体操をおこなう。
12. (12番はご自分で考えて取り組みます。)

一班1健康づくり



たげり班
(茅ヶ崎西支部)

茅ヶ崎西支部で新しい「班」が誕生しました。班名は「たげり班」です。茅ヶ崎の田畑に渡来する渡り鳥で「たげり」と言う美しくめずらしい鳥がいる事を知りました。ロシアや中国北部から飛来し一冬をここ茅ヶ崎で元気に過ごし、また元の国に帰ります。

私達の生活も戦争のない平和で元気に暮らせるようにと言う思いから「たげり」と名付けました。

気の合う人と話し合う(おしゃべり)ことで健康のこと、医療のこと、とくに今、後期高齢者医療制度が問題になっています。

話し合うことでいろんな人から知恵をもらい、楽しく自然に知識を身につけ「この班会にくるのが楽しみです」と言われるような班会にしたいと日々班長さん始め、組合員の皆さんと相談しながら続けていこうと話しています。

今は他の班と合同で、毎月「記憶力増進班会」を開催中です。「いつまでも若々しさを保つための日常生活の12か条の振り返り」「リラックス体操」「読み物の音読」「頭の働きを元気にするゲーム」「合唱」「紙芝居」など毎月楽しく行っています。

(たげり班 上田)





☆ 2008年度健康づくりインストラクター養成講座日程

誰にでも簡単にでき、効果の高い「医療生協の健康づくり養成講座」で学びませんか

第3期 歯みがきセミプロ養成講座

おいしく長生きのまちづくり「正しい歯の知識と磨き方：8020運動」

日時	場所	受講料	定員
7月17日(木)	平塚市民活動センター	1500円	30名
7月23日(水)	平塚市民活動センター		
7月31日(木)	平塚市民活動センター		

※いずれも14時～16時です。

第3期 セラバンドインストラクター養成講座

ゆるやかに無理なくおこなうことで筋力を高め血流を良くします。

日時	場所	受講料	定員
9月11日(木)	戸塚診療所ホール	1500円 セラバンド代含	30名
9月18日(木)	戸塚診療所ホール		
9月25日(木)	戸塚診療所ホール		
10月2日(木)	戸塚診療所ホール		

※いずれも14時～16時です。

第3期 ウォーキングインストラクター養成講座

有酸素運動を(特に健康を考慮して)効果的・安全に実施するためには？

日時	場所	受講料	定員
11月12日(水)	藤沢診療所ホール	1500円	30名
11月19日(水)	藤沢診療所ホール		
11月26日(水)	現地集合		

※いずれも10時～12時です。12月4日は体験ウォーキングです。お弁当持参。

申し込みは組織部まで(電話 045-862-9834)

※ 講座を申し込まれる方は、組織部まで電話をお願いします。

※ 絵員でない方は、組合員加入をしていただきます。



食のアドバイザー養成講座を開始

「食」を取り巻くさまざまな問題が生じています。

健康づくり委員会では、今年度から食のアドバイザー養成講座を開始することになり以下の日程で開始の準備をしています。

- 第1日 2009年1月19日(月)
- 第2日 同 1月27日(火)
- 第3日 同 2月2日(月)
- 第3日 同 2月10日(火)
- 第4日 同 2月16日(月)

2008年度健康づくりのスローガンと重点課題

(スローガン) 「医療生協の健康観を広げ、地域まるごと健康づくりをすすめよう」

- ① 組合員の30%以上を目標に「(医療生協の)健康づくり健診」受診運動を広げます。
特定健診・特定保健指導にとどまらず、地域の健康度を高める「健康づくり健診」受診運動に年間通して取り組みます。必要に応じてブロックに健診推進委員会を設置し、事業所と協力したとりくみをすすめます。また、子育て世代などへの健診受診を呼びかけます。
- ② 保健委員・健康づくりインストラクターなど健康づくり推進のリーダーづくりをすすめます。組合員の要望に基づき「食のアドバイザー養成講座」を新たに開講します。
- ③ 「1班1健康づくり」運動を引き続きすすめ、健康づくりチャレンジについても見直しを含めて取り組みます。・6・9・2一斉班会での健康チェックにもこだわり、健康づくり交流集会で成果を交流します。
- ④ 地域で要となる「支部健康づくり委員会」の組織化をすすめるために、支部に3名以上の健康づくり委員を配置し、支部での健康づくり活動を推進します。
- ⑤ 「医療生協の健康習慣」による地域まるごと健康づくりを推進するため、世界保健デーなどWHOが呼びかける健康づくり活動に積極的に参加します。