

# 団体紹介!

健康・生きがいつくり部会に所属する各団体を紹介します。

## 公益社団法人北九州市門司区医師会

令和元年度休日健診のご案内  
日時:令和元年12月8日(日)、令和2年3月1日(日)9:00~10:30  
場所:門司健診会館(門司区医師会)門司区小森江3-12-11  
北九州市国民健康保険加入の40歳~74歳の方等を対象に休日健診を実施致します。  
身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査など、今迄に大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方も、生活習慣病予防・早期発見・治療のため、年に1度はご自身の身体をチェックしましょう。当日は各種がん検診、若者健診、後期高齢者健康診査も行っています。なお、乳がん検診・胃がん検診は事前予約が必要です。ご希望の方は門司区医師会へお問合せください。  
問い合わせ先:門司区医師会健診センター ☎093-371-1583

## 門司区自治総連合会

本会は門司区内21小学校区の自治連合会によって構成されている団体です。昨今少子高齢化が進む中、各人が健康ではつらつとした人生が送れるよう、各校区とも市民センターを中心に健康体操やウォーキング、健康講座等の健康づくり活動に取り組んでいます。本会は、住民の健康、福祉の向上や地域の発展に寄与することを目的に、今後とも市・区行政機関や各種団体との情報や意見交換等を更に密にしていきたいと考えています。みなさんも自治会に入りませんか。  
問い合わせ先:門司区自治総連合会 ☎093-331-1882

## 一般社団法人 門司歯科医師会

令和元年度行事予定  
第3回市民公開講座 お口の健康講演会  
日時:令和元年11月9日(土)15時~17時  
場所:門司赤煉瓦プレイス 赤煉瓦交流館  
講師:九州歯科大学 教授 吉野 賢一先生  
演題「食べて脳トレ・認知症予防」  
※詳細は歯科医院・市民センター等でチラシを配布しております。  
令和2年度予定  
8020高齢者よい歯の表彰式・第4回市民公開講座 お口の健康講演会  
日時・場所 未定  
※詳細は令和2年4月以降に門司歯科医師会HP、歯科医院等で通知いたします。  
問い合わせ先:一般社団法人門司歯科医師会 ☎093-321-6886

## 一般社団法人 門司薬剤師会

本会は昭和36年、門司薬事協会より分離、門司薬剤師会として発足しました。公衆衛生の向上及び増進に寄与し国民の健康な生活の確保を図ることを目的とし、救急医療事業、薬剤師の研修事業、医薬品関連情報の広報事業、地域住民の為の分業事業を行っています。一般の方に対しては、各薬局より配布する医薬品に関する冊子・チラシの作製・配布、また、本会会員によるセミナーを開催し、医薬品の知識の普及や適正な使用に関する啓発を行っています。  
問い合わせ先:一般社団法人門司薬剤師会 ☎093-391-3361

## 門司区健康づくり推進員の会

健康づくり推進員は、市民センターを拠点として、みなさまの健康についての活動を推進し、市民センター・保健師・まちづくり協議会等の地域団体と連携、支援、協力し、みなさまと一緒に活動しています。活動としては①健康づくり活動の企画運営、②健康づくりの情報発信、③各種健診の受診勧奨、④健康教室での補助などを行っています。門司区の会員は54名でボランティア活動している団体です。  
問い合わせ先:門司区役所 保健福祉課 ☎093-331-1888 (直通)

## 門司区老人クラブ連合会

門司区老人クラブ連合会は、全国老人クラブメインテーマ「のぼそう!健康寿命 担おう!地域づくりを」をモットーに「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を柱に活動を推進してきました。  
6月・11月 門連連 グランドゴルフ大会の開催  
健康に関する講演会の開催  
年長者福祉月間事業「年長福祉大会」の開催等々  
皆様のご参加をお待ちしております。  
又ボランティア活動も致しております。御参加いただければと思います。  
問い合わせ先:門司区清滝3丁目5-5 ☎093-322-1885

## 門司区婦人会連絡協議会

令和元年度の活動  
9月10日セミナー 令和を学ぶバーチャルツアー  
9月26日 親睦グランドゴルフ大会  
10月(日時未定)セミナー 心のリフレッシュ  
12月1日 もじ女性フェスティバル  
1月中旬 セミナー 美味しいお茶の淹れ方  
その他防火活動、人道支援活動等を行います。  
問い合わせ先:門司区役所コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

## 門司区女性団体連絡会議

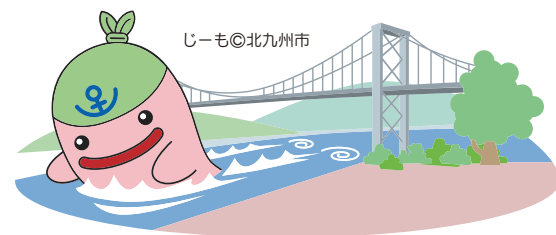
門司区女性団体連絡会議では、男女共同参画社会の実現に向けての啓発事業としてさまざまな問題をテーマに地域フォーラムを2ヶ所(レディスもじ・区内市民センター)、PR事業を4ヶ所で開催しています。  
問い合わせ先:門司区役所コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

## 門司区食生活改善推進員協議会

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに“ヘルスメイト”の愛称で、生涯における健康作り活動を、食を通して地域において推進しているボランティアの団体です。  
主な活動としては、健康料理教室、ふれあい昼食交流会、減塩普及講習会、おやこの食育教室、男性のための料理教室、低栄養・ロコモ・認知症予防教室などを実践しています。他にも門司港レトロマラソンやシルバーふるさとまつりなどに参加してPR活動に努めています。男性会員も募集しています。  
問い合わせ先:門司区役所 保健福祉課 ☎093-331-1888 (直通)

## 福岡県栄養士会

栄養士会では、「門司健診フェア」や、地域の「健康まつり」などのイベントで、栄養相談(無料)を行っています。赤ちゃんから高齢者まで、様々な食事について相談をお受けしています。例えば、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、痛風などの生活習慣病やその予防のための食事や、高齢期の食が細くなった時の工夫など、その方に合った食生活のポイントをお伝えしています。地域で栄養相談の場を見かけたら、ぜひご利用ください。  
問い合わせ先:門司区役所 保健福祉課 ☎093-331-1888 (直通)



# 編集後記!

“たいかん”は「体感」、「体幹」どっち?健康に関しては「体幹」で、「体に感じる」とは違います。“たいかん”とは奥がふかいものだなあ…。

発行 しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 編集 門司区健康づくり推進員の会

健康・生きがいつくり情報誌 第21号

発効日:2019年10月15日

目次 ①各団体の取り組み報告 ②③特集「体幹ストレッチで元気に長生き」 ④各団体紹介

# 活動報告!

健康・生きがいつくり部会に所属する各団体の昨年の取り組みを報告します。

## 門司区食生活改善推進員協議会

### シルバー ふるさとまつり

日時:平成30年11月15日(木)  
場所:門司市民会館  
参加者数:400人

「シルバーふるさとまつり」に出演されてた方や観客の方々に適切な塩分の味噌汁を試飲していただいたり、標準的な朝食・昼食・夕食のモデルを展示したり、野菜を350gになるよう計量してもらったりしました。また皆さんに私たちが作ったカップケーキを配り、喜ばれました。

「※減塩」や「一日野菜350g摂取」を実践して、健康(幸)寿命を伸ばしましょう。



※減塩  
男性8g未満  
女性7g未満  
高血圧の人6g未満



## 一般社団法人 門司歯科医師会

### 「いいな、いい歯。」週間普及啓発事業 第2回市民公開講座 お口の健康講演会

日時:平成30年11月10日(土)  
場所:門司生涯学習センター  
参加者数:116人



「いいな、いい歯。」週間に合わせて、九州歯科大学付属病院院長 富永和宏先生を講師に迎え、「口腔がん一知っていますか?お口に現れるさまざまな病気」を演題に講演会を行いました。聴講者からは、「とても参考になった」「自己判断せず、病院に行こうと思った」「自己診査を定期的に行おうと思った」「年に1度検診に行こうと思う」など感想が寄せられました。

令和元年度も九州歯科大学教授による「食べて脳トレ・認知症予防」を演題に講演(令和元年11月9日)を予定しております。ぜひご参加下さい!





# 体幹ストレッチで元気に長生き!

## (1) 体幹はからだの要

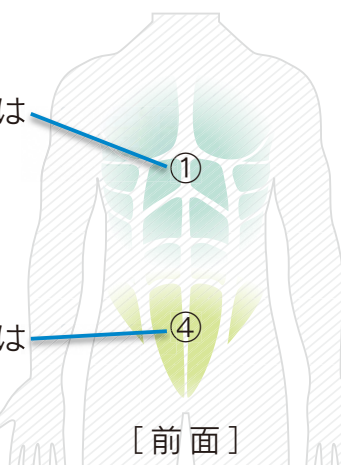
体幹とは、頭・腕・脚を除いた胴体のこと。体幹は4つの部位に分けられます。

体幹(①肋骨 ②肩甲骨 ③背骨 ④骨盤の周りの筋肉)を鍛えよう!

体幹の筋肉のコリをやわらげて鍛えよう!

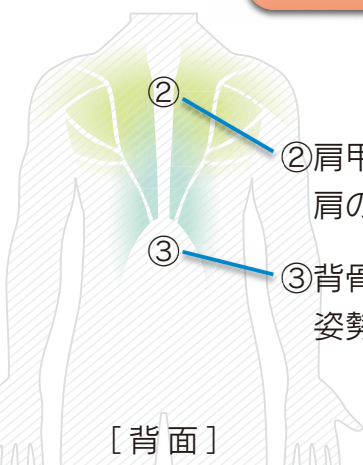
足への負担が減る!  
&  
腰痛に効く!

①肋骨まわりの筋肉は呼吸を整える



[前面]

②肩甲骨まわりの筋肉は肩の血流を良くする



[背面]

③背骨まわりの筋肉は姿勢を整える

④骨盤まわりの筋肉は上肢を安定させ運動しやすくする

## (2) 歩くための筋力も鍛えよう!

体幹を意識して

サッサッサッと手を振ろう♪

リズムカルに歩こう♪

股関節を動かそう♪



メモ

【体幹の鍛え方】

座るときも体幹を意識して筋肉を鍛えよう。

- ①背もたれに背をつけない。
- ②座面に座骨をつけて背骨を伸ばそう。
- ③体がゆがんでいない自然な姿勢かチェックしよう。

## (3) メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームは、バランスのとれた食事と運動で阻止!

運動機能の低下であるロコモティブシンドロームを予防するためには、運動習慣をもち、栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。つまり、ロコモティブシンドロームの予防は、メタボリックシンドロームの予防でもあります。

※メタボリックシンドロームとは内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化疾患を招きやすい病態。(厚生労働省e-ヘルスネットより)

## (4) 1回3分を毎日続けよう!

### ①腹式呼吸で体幹を鍛えよう!

体幹を使う呼吸法。腹式呼吸で筋肉を動かすと呼気(吐く息)で緊張が和らぎます。

#### ◆腹式呼吸のポイント

- ✓地面を足裏で捉えて立とう。
- ✓吐くことを意識しよう。



からだ一枚の板のように、背中ピン!

吐くときに声を出して8カウント数えよう!

- ✓運動に慣れていない人も楽しんで鍛えられます。

寝転んで、おなかに手を当て、腹式呼吸を意識しよう♪



### ②片足立ちしてみよう!

- ①ゆっくり片足を上げていく。
- ②膝を太もものあたりまで上げて、手で抱える。  
※ふらつく人は、机などに手をつく。
- ③足をゆっくり下ろす。
- ④左右行う。



【片足立ちが心配な方へ】寝た状態でストレッチしよう。



メモ

- 【腹式呼吸が苦手な人へ】
- ①まず、シャボン玉をやさしく飛ばすように息を吐き出し、お腹を凹ませる。
  - ②鼻からゆっくり吸う。
  - ③吐くときは吸うときの倍の時間をかける。

メモ



じーも◎北九州市

### ③支点を決めて動かそう!

関節・骨・筋肉の可動域を広げると、血流もアップします。

- ① 肩幅に広げた両手両膝の4点で、からだを支える。  
手は肩の下、膝はお尻の下、つま先は軽く床に揺れる。  
背中をまっすぐにする。
- ② 耳につくようにまっすぐ片方の腕を伸ばす。  
腕を伸ばしたら8カウント数える。  
左右行う。
- ③ 足を背中に沿ってまっすぐ後ろに伸ばす。  
左右行う。  
余力があれば②の前に伸ばした腕と反対の足を後ろに伸ばす。



つま先は下向き



北九州市健康づくり推進員 杉岡民代さんからのメッセージ

「立てば芍薬 座れば牡丹 歩く姿は百合の花」  
これは美しい立ち居振る舞いを表現していることわざです。座っても百合のようにまっすぐ美しい姿勢をめざしましょう。