



私たち「保健活動推進員」は、自治会町内会の推薦により横浜市長から委嘱され、地域の健康づくり活動を行っています。赤ちゃんからお年寄りまで、鶴見区に住んでいる方々が元気に過ごせるよう、鶴見福祉保健センターと協力しながら各地域で様々な活動を展開しています。

# 気をつけて！あなたも「フレイル」かも…？

いくつになっても健康で、自立した生活を送りたい…そんな願いをかなえるために、大切なキーワード「フレイル予防」をご紹介します！フレイル予防の取組を行うことは、健康寿命\*の延伸に良い影響を与えると期待されています。

\*健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

## フレイル(虚弱)とは？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態を言います。

### ここが重要！

フレイルは、「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。早く気づいて予防することで、状態の維持・改善が期待できます！



## どうしたら

### 「フレイル予防」できる？

小さな変化に気づき、早い段階から有効な取組を日常生活で取り入れることが大切です。小さな変化に気づくためにも、「日々の暮らしぶりフレイルチェック」をしてみましょう。

チェック欄	取組のヒント	できることから始めてみよう！
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思う</li> <li>● この1年間に転んだことがある</li> <li>● ウォーキング等の運動を週に1回以上している</li> </ul>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<b>動き続けていくためのからだづくり</b> 健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持し「立つ・座る・歩く」力を維持することが大切です。1日20～30分程度の散歩・ウォーキングや毎日少しの筋トレを取り入れてみましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 半年前に比べて固いものが食べにくくなった(※さきいか、たくあんなど)</li> <li>● お茶や汁物等でむせることがある</li> </ul>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> はい	<b>噛む力・飲み込む力を保つ</b> 全身の機能の衰えにつながる可能性のあるオーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防することが大切です。日々のお口のケア、かかりつけ歯科医を持つこと、お口の体操にも取り組んでみましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6か月間で2～3kg以上の体重減少がある</li> <li>● 1日3食きちんと食べている</li> <li>● 週に1回以上は外出している</li> </ul>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> いいえ	<b>まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり</b> 全身の衰えにつながる可能性のある「やせ」や栄養状態の低下(低栄養)を予防することが大切です。
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がある</li> <li>● 毎日の生活に満足している</li> </ul>	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> いいえ	<b>外出・交流・参加で人や地域とつながる/こころの健康</b> 心と体の健康を維持するためには、人とつながること、地域社会に参加することも大切です。困りごとは身近な相談機関に、気になる症状があるときは、医療機関に相談しましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされている</li> </ul>	<input type="checkbox"/> はい	<b>認知機能</b> 認知機能(理解・判断・論理などの知的機能)の低下は、フレイルの大きな危険因子となります。運動をはじめとした色々な活動や食生活の見直しに取り組んで、脳を活性化させましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けているまたは、疑いを指摘されたことがある</li> </ul>	<input type="checkbox"/> はい	<b>医療と健康</b> 生活習慣病は脳卒中や認知症等になるリスクを高めるだけでなく、フレイルを加速させます。年1回の「けんしん」受診で健康状態を知り、生活習慣病等の病気をコントロールすることも大切です。

※厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(後期高齢者の質問票)を基に作成

### 「フレイル」、みなさんご存知でしたか？

まさか自分が!と思っている方も多いと思います。今、健康な時から少しでも予防することが大事なようです。私は、子供が3人おり下の子は中学生です。日々、忙しく走り回っているので「毎日コツコツ」が難しいので3～4ヶ月に1度歯医者に検診へ行っています!

皆さんも地域で行っているウォーキングなどに積極的に参加して「運動量」や「人との関わり」を増やすように心掛けてみてくださいね。元気なうちから!!

(潮田西部地区 齊藤 亜矢子)

### 「フレイル講演会」に参加しました。

フレイルとは少しずつ要介護に向かっていく「途中」であるとのお話にはドキッとしました。体と心の機能が低下していく…日常生活の中でその小さな変化に気づける自分でありたいと思いました。気づいた時から健康維持、改善が期待できるそうです!

その4つの取り組みが「運動」「口腔ケア」「社会参加」「栄養」です。私も今日から早速この4つを実践して毎日元気に過ごします。

(潮見橋地区 土谷 由美子)



この数年続いた外出自粛や地域の活動の中止・縮小で、からだところの機能低下が進みやすい状況にあります。ぜひ、各地域での取組にご参加ください!

### もっと知りたい!フレイル予防!

横浜市ホームページ



もっと詳しく、健康づくり・介護予防(フレイル予防)の情報を知りたい方は、横浜市ホームページで検索。 [元気なうちから介護予防](#) 検索 各取組の詳細な情報やパンフレット等もダウンロードすることができます。

# 地域で特に力を入れている活動や、地区の見所を紹介します！



## 矢向地区

渡邊 浩

矢向地区では、毎月第2月曜日9時30分から矢向地区センター前に集合し、ノルディックウォーキングを開催しています。参加者20名検温・消毒・準備体操等を行い、途中休憩して約1時間の健康づくり活動を実施しています。保健活動推進員と矢向地域ケアプラザ職員と協力して事故のない安全なルートで、連携しながら誘導しています。季節折々に咲く草花を鑑賞しながら、すれ違う人たちと声を交わしながら今後も活動を続けて行きます。



準備体操をしっかりとやりましょう。



安全な遊歩道をウォーキング！

## 市場地区

芦澤 年子

令和3年4月からケアプラザ「ゆうづる」にて市場地区保健活動推進員主催でハピネスクラブを毎月第1金曜日、午後1時30分から3時まで、費用1500円(年間)でスタートしました。

市場・市場第二地区を対象に40名(今年度30名)の参加者がありました。

初回は、人体の骨・筋肉の動きの大切さを学習しました。

2回目から足を中心に転倒防止の予防や骨折しにくい体づくりを頭で考えながら動かしています。



脳を使っ  
足の運動  
《足のゲーパ運動》

運動始めは辛いが、帰りは軽やかな足どり♪



## 市場第二地区

岸 佐代子

尻手地区では、毎月第4火曜日の午後2時から1時間半位、手拭い、ボール、水のいったペットボトル等で、体全身の運動、脳トレ体操をそれぞれの方の様子を見ながら行っています。終わった後は、自分の近況等情報交換をし、地域の健康づくりや人との繋がりを大切にして今後も続けて行きたいと思っています。



ペットボトルを使って足・腕を強くする

手拭いを使って上から下へと血流をよくする



## 鶴見中央地区

今村 美代子

活動の当初の目的は、ウォーキングを通し、また人とのつながり体力づくりの予定でしたが、施設の工事中、コロナ禍等、計画を一部変更せざるをえません。やっとコロナ減少で11月11日に谷中ウォーキングを決定、先日谷中散策下見を実現しました。各地区メンバーが育児教室に参加しています。町代表が「認知症SOSネット」「フレイル予防等」の講習に参加、これらの講習を各地区でフィードバック、活動に結びつけていきます。



わになるネット勉強会



## 潮田中央地区

瀧ノ上 光政

令和4年4月より親子の居場所を潮田公園コミュニティハウスに移し、就園前までのお子さんと親御さん達がくつろげる場所を提供してきました。この度、多文化共生のもと、鶴見国際交流ラウンジのご協力をいただき10月17日に「親子であそぼう」を企画・開催しました。絵本の読み聞かせや紙芝居、色と形で遊ぼうや竹とんぼ、紙ひこうき作りなどをし、風船に当てる遊びをしました。最後はピニャータというメキシコ発祥の遊びをしました(くす玉の中にクッキーなどを入れ、子供達が紙の棒で順番に叩き、壊れたくす玉から、こぼれ落ちたお菓子を皆で、わけあったりする遊び)。当日はとても楽しく過ごせ、アンケートからは、また参加したいという感想もありました。これも多文化共生の一つだと思っています。

紙ひこうき作り



ピニャータあそび



## 豊岡地区

富田 幸子

毎月第2水曜日に保健活動推進員と地域の方とではまちゃん体操を行っています。ひざひざワックン体操、ラジオ体操等も取り入れ、高齢者でも継続できる体操が行われます。参加者は、毎回18人前後で、間隔を空けていますのでコロナ禍でも続けることができました。

膝や腰の痛みには、筋肉を鍛えることも必要で定期的に適度な運動を続けることで痛みも軽減されていきます。活発な生活を送れるように今後もはまちゃん体操に取り組みたいと思います。



皆、頑張っ  
肘も伸ばしてー

椅子に座るか座らないかというところでスクワット



## 潮見橋地区

土谷 由美子

年に一度、秋に潮田地区センター体育室で体操教室を開催しています。午前の1時間半ほど、休憩を挟みながら動きます。椅子に腰かけてできる軽い体操から始まって立ち上がり、体全体を動かしていきます。地域の方が50名以上参加される行事です。動きやすい靴とタオル1本用意すればどなたも気軽に参加できます。この体操教室をきっかけに「まず体を動かす！」ことの大切さを感じて、毎日の健康維持につなげていただきたいです。



座って動かすから、かんたんね～

どうやって動かす？みんな真剣



## 潮田西部地区

齊藤 亜矢子

潮田西部地区では毎年「ウォーキングツアー」を企画しており、今春に行ったウォーキングをご紹介します。

5月21日(土)10時30分～参加人数30名、仲通公園から入船公園までのウォーキングとなります。町内会の年間行事が中止になったり、外へ出歩く機会が減っているため、出発前にスポーツセンター講師の方に、準備体操・正しい歩き方の指導(20分)をして頂きました。

久しぶりのお友達との会話が弾み、楽しい雰囲気の中、終了することができました♪



## 小野町地区

河田 正

3年ぶりに小野町地区の体育祭が開催されました。いつもは狭い町内の公園で開催していましたが、他地区が中止となり、下野谷小学校での開催となりました。一周60メートルのトラックが160メートルになり、リレーも半周に短縮されました。毎年テント下で行っていた健康チェックも外廊下で行いました。

身長・握力・足指力に体組成チェック。地元の開催ではないので参加減と思いきや、多くの皆様に参加頂き天候もよく、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。



## 生麦第一地区

松尾 順子

私達の地区の、生麦地域ケアプラザで毎月行われる赤ちゃん会では、受付や会場セッティングのお手伝いをしています。この地区では新型コロナウイルス感染拡大前は、毎年8月に盆踊りがあり、練習会も盛んに行われてきました。若いママさん達が盆踊りに触れる機会は今はなかなかないため、赤ちゃん会にて紹介し、皆さんと一緒に体を動かして楽しむこともあります。

これを機会に、地域への理解や横の繋がりが持てたら、と思っております。



## 生麦第二地区

村山 美千代

今年度は機器を用いた「健康チェック」を6月28日に行いました。体組成計・足指力・骨密度・握力・身長測定と乳がん触診の体験をコロナの影響もあり、検温・手指消毒・部屋の換気に注意しながら行いました。参加者が12名と少なく、2回目(令和5年1月24日予定)は多くの方の参加を願っています。

測定後は保健師さんから講評を伺い、今後の健康管理に役立て健康寿命を延ばすように心掛けたと思います。



## 潮田東部地区

佐藤 光代

毎月地区内の4つの公園で、元気づくりステーションとして体操をしています。

(日東浜公園第2水曜日午後2時～3時／汐入公園第2木曜日10時～11時／寛政町公園第3月曜日9時15分～10時15分／東潮田公園第4火曜日10時～11時)

内容は、ラジオ体操、ソーラン節、ヘルスマイト体操、脳トレ、コグニラダーを、大体1時間位の目安で行っています。参加前に体温を測ってきてもらい、マスク着用と健康チェックをしながらソーシャルディスタンスをとり、途中水分補給を取り入れています。

1か月の参加人数は、4つの公園で合計して90人から100人位です。それぞれの公園でオリジナルでメニューを入れています。対象者はどなたでも声をかけており、費用は無料です。



## 知っていますか？ 乳がんのこと



注目!

日本人女性の9人に1人が乳がん! 鶴見区は乳がんの死亡率が高い!!

- 30代から増え始め、40～50代を中心に最も多くなります。
- 早期発見・早期治療で、生存率90%以上!



月に1回、自己触診!

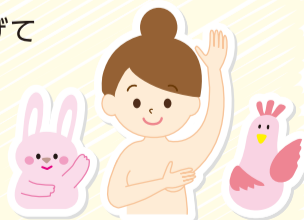
行いましょう

最低2年に1回はがん検診を!!  
初期の乳がんはしこりはありません

タイミングは... ● 月経終了後1週間の最も柔らかい時期  
● 閉経後は毎月一定の日を決めて

### ★入浴前に鏡の前で“見てチェック”

- ①腕を下げて → ②腕を上げて観察しましょう。
- くぼみ・ひきつれ
- 乳頭の変化や分泌液
- 湿疹のようなただれ



### ★お風呂の中で“触ってチェック”

- 調べる乳房の反対の手の指の腹で「の」の字を描きながら、脇の下から乳房全体のしこりをチェック!

- お得な横浜市がん検診が受けられます(公費で約8,000円補助)

約85% OFF!!

対象者	40歳以上の女性市民 2年度に1回
費用	1,370円 視触診:690円 マンモグラフィ:680円
検査内容	視触診+マンモグラフィ もしくはマンモグラフィ

- 横浜市がん検診実施医療機関へ事前申込み  
→ 医療機関で検診実施

## 寺尾地区

晝間 春美

ひざひざワックン体操を毎月2~4回火曜日に行っています。地区センターの鶴寿荘でいこいの場のようにわきあいあいとお互いのことを気づかいながら笑顔のなかに静けさがあり、講師とあうんの呼吸で体操を楽しんでいます。時間は、午後1時30分受付で2時~3時30分まで体操で中休みを15分取りながら汗をほどよく流しています。



イスを使ってかかと上げをしているところです



## 寺尾第二地区

伊多波 治子

保健活動推進員のみで「イスを使った健康体操」を先生をお呼びして行った際、これは是非地域の皆さんにも広めたいと回覧で募集をしました。翌年より各町内会から総勢60名程を集める保健活動推進員会主催の行事となりました。(健康体操は7月頃、対象は寺尾第二地区の方々、費用は無料です。)

コロナ禍のため、大勢の活動は控え、地区の保健活動推進員のみで講習会を行っています。今年度は栄養士さんをお願いして、食について勉強し改めて食生活を見直しました。



「イスを使った体操」まずは、簡単な腕上げから

講習会は学生に戻ってまじめに聴講します。



## 駒岡地区

南沢 史朗

コロナ感染拡大が心配される中、令和3年11月28日(日)健歩会を実施。

例年通りだと100人前後が参加することが予想されるので「3密」を避けるため今年は、保健活動推進員だけで実施しました。24名在籍者中19名参加。

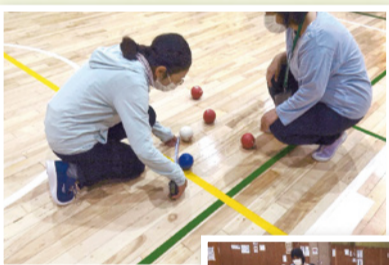
駒岡地区にある「瓢箪遺跡=お穴さま」と「駒岡堂ノ前古墳」目的に約3.6kmを歩きました。「お穴さま」では、資料により当時の賑わいを想像し、「駒岡堂ノ前古墳」では管理人より園内を案内してもらい、古墳内の高見から普段見ることができない景色を楽しむことができました。



## 上末吉地区

原 照子

私達上末吉地区では、年間通して(8月は休み)月に1回、第4火曜日の10時より、末吉地区センター(体育館)にてポッチャというスポーツを行っています。持ち物は、体育館シューズと動きやすい服装で、お願いします。費用は無料です。経験の無い人でも、気軽に参加できます。実際にやってみると、思いのほか楽しいです。室内ですので、天候に関係なくできますので、外部の方も毎回10名前後みえます。ぜひ、お待ちしております。



## 下末吉地区

石井 陽子

師走のせわしくなる前にと12月1日(水)に新装なった馬場花木園にウォーキングを計画し、コロナ禍のため保健活動推進員のみで実施いたしました。いちよの葉がとても美しく色づいて青空に映えていました。またキツツキが穴(巣?)を開けているのを見ることができ、思わず見入ってしまいました。お昼までのんびりとしたひとときを過ごし、現地解散といたしました。

次回は少し遠出ができればなあと思っております。

裏門から入りました



庭園内の古民家

## 江ヶ崎地区

松田 文子

江ヶ崎地区では、毎月第2火曜日「子育て広場」(会費無料)を中心に活動しています。新しいマンションの多いこの地区では、子育て広場に遊びに来て顔見知りとなり仲良くなっていただければと考えています。

毎月いろんな遊びをしますが、7月はプールをしました。お天気にも恵まれ、おうちではなかなかできない水遊びに子供たちは大喜び、元気いっぱいでした。

外遊びは最高ですね。



## 編集後記

今回、紙面をA2二つ折りサイズに変更し隔年発行となり、鶴見全地区の活動が見られるようになりました。どこの地区も長引くコロナ禍で、感染予防に工夫をこらし、ウォーキングや体操教室の活動が多く見られ、皆さんの苦勞が思われました。是非多くの皆様に「つる」を手にとっていただき、特集記事や健康コラム記事で、健康に関心を持たれ、地域開催の事業に参加されますことを願います。

鶴見区会長 生麦第二地区会長 増子 眞智子

潮見橋地区 土谷 由美子 生麦第一地区 小谷 和美  
潮田西部地区 齊藤 垂矢子 豊岡地区 結城 きょう子  
小野町地区 河田 正



発行 発行日:令和5年3月 鶴見区保健活動推進委員会

事務局 鶴見区役所 福祉保健課 健康づくり係 〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-20-1 TEL.045-510-1827 FAX.045-510-1792