

まめな・おき通信

【発行】隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局(隠岐支庁 隠岐保健所) 【お問い合わせ先】 島後：08512-2-9701 島前：08514-7-8121

今年度、隠岐の健康づくりグループが、 県知事賞・県会長賞を受賞されました！

県知事 賞

な だ の 里

(隠岐の島町 名田地区)

なだの里は、昼間を1人でさびしく過ごしている高齢者の声をうけて結成されました。サロンでは、月1回、会食・運動・お出かけ・講話といったメンバー同士の交流を図る活動をしています。また、地域の高齢者への声かけや見守り活動、地区の子供会や老人会との活動等、地区の活性化や住民同士のつながりを大切に活動も長年行っておられます。

地域内のほとんどの高齢者が参加しており、他の世代との交流をするなど、高齢者が地域全体に発信している取組が高く評価され、この度受賞となりました。



県会長 賞

ばんちゃ お番茶ふれあい つど の集い

(隠岐の島町 栄町地区)

月1回、茶話会や体操、レクリエーション、学習会、季節会など、集会所の中で出来る活動を行っています。

地域のつながりを大切にし、超高齢者や身体障がい者の方も含め、誰でも参加できる場づくりを長年行っている点、また会の前向きな雰囲気が高く評価されました。



隠岐圏域内の表彰は、8団体でした！

職域部門 圏域会長賞(活動年数10年以上)受賞
隠岐共生学園(隠岐の島町)
北峯工務店(海士町)

地域部門 圏域会長賞(活動年数10年以上)受賞
いきいきサロン(海士町北分地区)
朝日ヶ丘よらあや会(隠岐の島町栄町地区)

地域部門 圏域奨励賞(活動年数3年以上)受賞
からい陽だまりサロン(隠岐の島町栄町地区)
さくら会(隠岐の島町栄町地区)
四つ葉会(隠岐の島町東郷地区)
サロン風待ち(隠岐の島町西町地区)

どうして島根県は健康づくり活動を表彰しているの？

島根県は、県民が生きがいをもっていつまでも健康に生活できる「健康長寿」を目指しています。地域などにおける健康増進・介護予防に貢献したグループを表彰することで、皆さんの健康づくり活動の輪が広がっていくことを目標としています。



「わが家の一流シェフin隠岐」料理コンクールを実施しました！

子どものときから習慣的に朝食を食べることや自分で調理できる力を身につけることを目的として、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「僕たち、私たちの大好きな朝ごはん」というテーマで募集し、119作品の応募がありました。

審査結果

最優秀賞 1 作品、優秀賞 6 作品、学校賞 2 校

最優秀賞

「OKI(隠岐・起き)ライス」

知夫村立知夫小学校 6年 古谷 快己さん

【材料】（4人分）

ごはん	600g
板わかめ（粉）	小さじ 4
卵	4個
ミニトマト	4個
オクラ	4本
コーン	20g
ちりめんじゃこ	4g
サラダ油	小さじ 2
ケチャップ	小さじ 4
マヨネーズ	小さじ 4
なめみそ	小さじ 4



【作り方】

- ①ごはんと板わかめを混ぜる。
 - ②ミニトマトは8等分に切り、オクラは5mm幅に輪切りする。
 - ③フライパンに油を入れて熱し、とき卵を流し入れる。
 - ④③の卵の上に、②とコーン、ちりめんじゃこをのせて焼く。
 - ⑤器に①のごはんを盛り付け、④をのせる。
 - ⑥ケチャップ、マヨネーズ、なめみそを混ぜてソースを作り、⑤に添える。
- （調理時間：15分）

全受賞作品を隠岐保健所のHPに掲載しています！



表彰式を行いました！

第27回海士町町民健康福祉フェア、受賞者各学校にて表彰状と副賞を授与いたしました。



アルコール*たばこ
今年度も様々な
活動を実施しました

啓発活動

お酒の飲み過ぎ防止、たばこの害などを皆さんに知ってもらうため毎年街頭キャンペーンなどを行っています。今年度も多くの施設利用者の皆さんに声をかけることができました。
会場：島前 いかあ屋
島後 サンテラス



働き盛りの お酒の飲み方セミナー



11月25日（金）に働き盛り世代を対象に“お酒”をテーマにしたセミナーを開催しました。昨年度実施したアンケートによると隠岐の方は適正飲酒を超えた量を飲んでいることが分かりました。今回のセミナーでは島根産業保健総合支援センターの仲佐保健師を講師に迎え、クイズを交えながら正しいお酒の飲み方を学びました。

また、働いている人が病気になったとき、治療と仕事をどう両立させていくかをわかりやすく寸劇にして発表しました。



寒い季節こそ 意識して体を動かそう!!

まだまだ寒い日が続いていますが、家にこもりがちで運動不足になっていませんか？

運動を続けるとこんな良いことがあります！

- ・生活習慣病の予防（血圧・血糖値・脂質異常の改善）
- ・肥満解消
- ・骨粗鬆症予防
- ・ストレス解消
- ・認知症予防
- ・転倒予防



★短時間でもOK！
★毎日続けることが大切
★仲間と一緒に体を動かそう

あと10分！あと1,000歩！すきま時間に“ちょいトレ”チャレンジ

手軽に始められる有酸素運動！

●ウォーキング

ウォーキングは
「いつでも」「どこでも」
始められます！
まずは+1,000歩(10分)を
心がけましょう。

正しい姿勢で行うことが
大切です！

あごを軽く引いて
頭はまっすぐに
目線は10～15m先

呼吸は一定のリズムで
しっかりと

腕・肩の力を抜き
手は軽く握る

背筋をのばす

歩幅は広めにとり、
かかとから着地して
つま先で蹴る



家の中でもできる！家事や仕事の合間にも！

●筋力トレーニング・体操・ストレッチ スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②おしりを後ろに引くように
ゆっくりと膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻る



隠岐楽体操（まめな編）

作成：隠岐の島町役場、島根大学

町民が「まめに(元気に)長生き」
することを目指した体操

目的：生活習慣病予防・介護予防

かかと挙げ

- ①両足でたった状態で
かかとを上げる
- ②ゆっくりかかとを下ろす



動画で配信中！

～寒い季節の運動の注意点～

気温が低い時に運動をすることで、血圧が急激に上がって心臓への負担が大きくなったり、筋肉や靱帯の損傷を起こしやすくなります。また、汗をかきにくいので、水分不足に気付きにくくなります。以下の対策をとりましょう。

- ☆ 日中の日が射す暖かい時間を選択し、十分に防寒をする
- ☆ 運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行う
- ☆ 意識してこまめな水分補給を心がける