

東区健康ふれあい推進会

《主な活動状況》

第18回健康づくり体験教室を開催

～講演と運動でリフレッシュ！！～

実施日：平成21年12月7日（月）

13：30～15：35

場所：東健康づくりセンター

＜実施内容＞

1 講演：「高齢者と薬、認知症について」

講師：アストラル薬局 藤村秀樹先生

《コメント》

○高齢者に薬の副作用が起きやすくなるのは、

- (1) 身体機能が低下しているため。
- (2) 高齢とともに多くの薬を飲むため、薬と薬の相互作用が起るため。
- (3) 加齢に伴い、目・耳に支障をきたし、見間違い・聞き間違いを起こすため。

○認知症の予防について

- (1) 早期発見、早期治療
- (2) 日常生活に「意識」運動
- (3) 食事を「楽しく」
- (4) BMI =
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) のキープ
(標準は、19.8～24.2)
- (5) 「人間関係」の拡大
- (6) 脳トレーニングの「継続性」

2 実技：「健美操」

講師：健美操指導員 どもんなおみ先生

《コメント》

健美操とは、太極拳・気功法・エアロビクス等を取り入れた健康体操で、中国では、国民体操として普及しているものです。

3 共催：苗穂地区地域健康づくり運営委員会

後援：東区健康づくり連絡協議会

東区健康・子ども課（東保健センター）

4 参加人員：113名

講演会



藤村先生による、
薬と認知症についての講話



熱心にメモをとる人も・・・

実技



どもん先生による健美操



手足・腰・胸を十分に伸ばし
心地よい汗を流しました。



東区食生活改善推進員協議会

“ 私たちの健康は私たちの手で ”

これは昭和45年に全国組織を結成した時からの統一スローガンです。
私達はこのスローガンをもとに食生活を通じたボランティア活動を続けています。
今年度も「朝食を食べよう」「野菜を食べよう」「エコクッキングを推進しよう」
を活動目標として地域の皆様と一緒に『食』を通し、健康づくりのお手伝いが
できればと会員一同、日々、努力を重ねてまいりました。
おかげさまで地域の皆様のご理解をいただき、活動の幅も広がりました。
これからも、ご近所の『食改さん』としてお役に立ちたいと考えています。



札幌市食育推進計画にもとづき東区内7箇所のすこやか倶楽部で
高齢者食生活指針の説明とひとくちですが試食をしていただいたり、
子どもたちには実習を通して食事の大切さを伝え、また、地域の皆様
には料理教室を通して北海道型食生活をお勧めしています



いつも元気な子どもたちです



今年度はねんりんピックのお手伝いも
させていただきました。

