

ブロック・学区紹介

研修会「オーラルフレイルを防ぐ」

西部ブロック 前市 正詔



2023年5月20日（土）に西部市民センター5階多目的室において、福山市公衆衛生推進協議会西部ブロック会を開催し、41名の参加がありました。

定時総会が終了した後「オーラルフレイルを防ぐーお口から健康

寿命を延ばそうー」をテーマに研修会を行いました。講師には広島県歯科衛生士会福山・府中地区会長 戸室佳子さんと副会長の河本睦子さんをお迎えし、2人のユーモアあふれる語り口で会場は盛り上がりました。

研修会の中でパタカラ体操（大きな声で「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」と3回繰り返す）にチャレンジしました。この体操は、舌を動かす速さやスムーズさ、口の周りの筋肉を鍛えて食べ物の飲み込みをよくする効果が期待できるそうです。

参加者からは、「私たちの学（地）区でも開催したい」と意欲ある積極的な意見が寄せられました。

※オーラルフレイル：歯や口の機能が衰えた状態

パタカラ体操にチャレンジ!

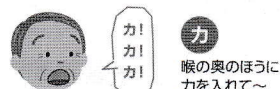
できるだけ大きな声で「パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」を3回繰り返してやってみましょう



パ：口の中の食べ物をこぼさないようになります。



タ：食べ物の押しつぶしや飲み込みがよくなります。



カ：誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送りやすくなります。



ラ：食べ物を喉の奥に運びやすくなります。

田島東部おでかけ支援事業の取り組み

南部ブロック 兼田 邦洋

福山から車で30分、沼隈側取付道路を抜けると、目の前にくの字に曲がった白いアーチ橋「内海大橋」が姿をあらわす。その進行方向左手を見渡すと、私たちの活動拠点となる田島東部地区がある。四季を通して瀬戸内の多島美と漁船の織りなす癒しの風景が楽しめるホットスポットでもある。

しかし、地域住民の生活は数年前までバス路線が運行し、内海町・沼隈町への買い物・通院が容易にできたが、現在はその唯一のバス路線も廃止され、買い物難民が増加している。

そこで、交通手段を持たない住民の地域活動や社会参加への支援と日々の買い物や通院などを支援することで、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、福山市と協働で外出（おでかけ）支援事業を展開している。

具体的には、地域の運転ボランティアの方々との協力を得て、「おたすけ号」を火曜日から金曜日までと日曜日（週5日）の午前中に内海町内と沼隈方面へ運行している。利用者の皆さまには、車内での会話に花が咲き大変喜んで頂いている。一方で、運転ボランティアの高齢化という課題も抱えているのも現状です。

公衆衛生活動の重要な役割として、みんなでみんなの生命（身体）・生活を衛（まも）るために、今後継続して支援していけたらと思っています。



おでかけ支援の利用者のみなさん

第61回環境保健夏季大学に参加 7月20日(木)～21日(金) ツネイシしまなみビレッジ(沼隈)



第61回環境保健夏季大学が、福山市沼隈町のツネイシしまなみビレッジで開催され、福山市公衛協からはのべ60名が参加しました。福山での開催は、第56回以来ということもあり、受付や会場整備等で、福山からの参加者にお世話をいただきました。例年1泊2日の宿泊研修で行われていましたが、今回からは、どちらか1日の参加も可能になり、その日の終了証書が渡されました。

7月20日は、「環境負荷の少ない持続可能な社会の実現に向けた広島県の取り組み」を、広島県環境県民局環境担当部長の岡田誠司さんが講演されました。温暖化防止のための取り組みや、海洋汚染の問題を話されましたが、参加者が注目したのは、照明器具をLEDに買い替えると半額がポイントとして返ってくる取り組みの計画です。

午後は、「環境活動に取り組む企業・団体の取り組み紹介」として、(一社)瀬戸内プロジェクトin広島、(株)エフピコ(容器回収・リサイクル)、(株)ハローズ(食品ロス)の紹介がありました。

7月21日は、環境保健協会の重点メニュー「STOP!フレイル事業」の紹介の後、広島大学病院栄養管理部管理栄養士の長尾晶子さんから「イキイキした毎日をフレイル予防で健康寿命を延ばそう」の講演をいただきました。一日の食事で、良質なタンパク質75g以上、カルシウム700mg、ビタミンDが大切なこと。特にタンパク質は、若い人は10gで筋肉ができるが、年を取ると20g取らないと、同じ量の筋肉が維持できないそうです。肉は、とり・ぶた・牛バランスよく。

午後は、「フレイル予防の生活習慣Q&A」「香りでリフレッシュ」「レクリエーションで笑う」の3分科会に分かれての楽しい活動でした。

地区衛生組織活動資金募集(環境・健康募金)

令和5年7月末日現在 募金 7,548,780円

ご協力ありがとうございました。引き続きご協力をお願いします。



健康づくり・食育応援！ポータルサイト
毎月21はふくやま健康づくりの日

ふくやま 健康づくり

検索



編集後記

コロナ感染症も第五類感染症に移行され、社会活動や人々の生活が徐々に戻って参りました。そうした中、今年度の総会が開催され、すべての議題について承認・決定を頂き新しいスタートを切ることができました。

私達の組織は、推進委員が顔をつき合わせてコミュニケーションを取ることを最優先に、健康づくりと環境保全活動に取り組んでいるところが素晴らしいところだと思います。

暑い日が続きますが、くれぐれも体調管理に留意して頂き、楽しく夢と希望を持って健康に過ごしていきましょう。

(岩井信男)

広報委員

- | | |
|------|----------|
| 委員長 | 村田政雄(有磨) |
| 副委員長 | 岩井信男(千田) |
| 委員 | 田邨勝二(湯田) |
| 委員 | 金尾富子(光) |
| 委員 | 佐藤和司(泉) |
| 委員 | 瀧口誠(常金丸) |
| 委員 | 前市正詔(松永) |
| 委員 | 兼田邦洋(島栗) |
| 会長 | 園尾俊昭(道上) |