

自立生活支援活動 9 月報告

# ふくしあ健康講座

2023 年 9 月 26 日（火） 第 6 回

講 師…中部ふくしあ 大島保健師・松浦栄養士

参加者…18 名(利用者 12 名・理事長・職員 5 名)※午前中仕事あり

## ◆「ふくしあ」って知ってる? 「ふくしあ」は、こんなところですよ ◆

掛川市では、「希望が見えるまち」、「誰もが住みたくなるまち」を目指し、平成 25 年 5 月の中東遠総合医療センターの開院、旧病院跡地を活用した「希望の丘」プランの推進とともに、多くの住民の願いでもある住み慣れた地域で安心して最期まで暮らしていけるように支援するために地域健康医療支援センター「ふくしあ」を市内 5 カ所(東部ふくしあ・南部大須賀ふくしあ・南部大東ふくしあ・西部ふくしあ・中部ふくしあ)設置しています。「ふくしあ」は、「在宅医療支援」、「在宅介護支援」、「生活支援」、「予防支援」を柱に医療、保健、福祉、介護を多職種連携により総合支援をおこなう地域拠点です。

## ◆「えーっ！知ってた?」「そーなんだ!」の「〇×クイズ」

### 〇生活リズムクイズ

- ① 夜に、ゲームやスマホを見ると眠くなってしまう。〇?×?
- ② 休みにたくさん寝ればふだんの日には寝る時間が短くてもいい。〇?×?
- ③ 朝ごはんを食べなくても昼ごはんをしっかり食べればいい?〇?×?
- ④ 体を動かすと、心や体の調子がよくなる?〇?×?
- ⑤ 体は一日 30 分動かせばいい?〇?×?

### 〇コリについて知ろう

- ・同じ姿勢を続けていると、頭 6 kg~9 kg、両腕 8 kg~10 kg、両方で合計 20 kgの重さが肩・首・背中にかかるそうです！みんなは、どこがこってるか聞いたところ、肩や腰が痛い人がいました。
- ・同じ姿勢を長く続けない。適度な運動をして筋力アップ。お風呂で温めリラックスするといいよ！ということ学びました。

### 〇栄養のバランスについて

- ・ごはん、汁、小鉢、デザート…肉や魚、野菜をバランスよく食べましょう。
- ・風の家のご飯のようです。ごはん 6 枚切りのパン 1 枚は同じぐらい。

### 〇お菓子やジュースの中に、どのぐらいのお砂糖が入っているのでしょうか?

- ・1 日にとっていい砂糖の量は 20 g。でも、コーラは 1 本で 1 日分の砂糖。ビールや酎ハイにもお砂糖が入っていました。
- ・ポテトチップス 60 g と、おにぎりはエネルギー量が同じ?
- ・梅干しおにぎり 1 個 180 ㎍カロリー。ツナマヨは 230 ㎍カロリーだって！



中部ふくしあ  
大島保健師



中部ふくしあ  
松浦栄養士



ジュースやお菓子の砂糖

プロジェクターを使って  
生活リズムについての話



○×クイズ

### 【みなさんの感想】

- ・いつもの量じゃあ少ないかも。
- ・コーラ、あんなに砂糖入ってるんだ。
- ・糖分とりすぎてた。今、減らしてる。油っこいもの減らしたい。安全に料理、自分で作りたい。
- ・今もジュースじゃなくてお茶、続ける。
- ・運動がたりないと思った。
- ・栄養士さんの聞いて良かった。また聞きたい。
- ・ジュースや菓子の糖分が多いことがわかった。食べないとストレス、少しわけて食べる。
- ・栄養、野菜とる。運動・肩こり腰痛になりやすい無理な運動しない。ストレスためない。
- ・カルピスの砂糖量わかった。・ジュースのまないが砂糖多く驚いた。気をつけて食べる。
- ・炭酸、おちゃにしたい。・野菜多くとることが大事だとわかった。