



# 地域から始まる健康づくり

△健康教室では、つるりん体操にチャレンジ。片足たちで鶴のポーズ！

町では、野木老人クラブのように、町の団体などから健康教室等のご要望があれば出向くことができます。

健康教室の内容は、健康相談や健康に関するお話し、体操、脳トレーニング体験などさまざまです。参加する皆さんで材料を持ち寄って野菜たっぷり減塩料理の調理実習を行うこともできます。

地域から、いきいきと元気で健康長寿の町を目指しましょう。

## ■問い合わせ先

健康保険課 健康長寿班  
(内線131、132、133)

## 野木老人クラブが健康教室を開催 自分の健康は自分で守ろう

私たちが健やかで安心して暮らしていくために、何よりも大切なのは**元気で健康**であることです。年齢を重ねるごとに体のいろいろな箇所に不具合が生じ、普段の生活を送ることが難しくなってきます。それを少しでも防ぐためにも、一人ひとりが健康に対する意識を持ち、自主的な健康づくりに取り組むことが大切です。

当町の野木老人クラブ「鶴松会」では、年に一度、町の保健師と栄養士の協力のもと、自主的に健康教室を開催しています。

教室では、健康相談や減塩料理の調理体験、認知症予防のための脳トレーニングなどを行い、地域の高齢者の皆さんの健康に対する関心を高める場となっています。

## 野菜たっぷり減塩料理を学ぶ

生活習慣病の予防や改善など健康づくりを目的に町が行っているメディコトリム健康教室の取り組みとして、3月9日（木）、鶴遊館で減塩料理教室が行われ、町民15人が参加しました。

この日のメニューは「豚肉のショウガ焼き」や「春菊とカッテージチーズのお浸し」などの4品。ショウガ焼きに添える温野菜には、豚肉をしつかり味付けした分、ドレッシングをかけずに塩分を抑え、お浸しには豆腐の代わりにチーズを使うことで調味料を減らしてコクを出すという調理方法を参加者が実践しました。

夫婦で参加した60代男性は「家で料理をする時は自分の感覚で味付けをするので、これを機会に決められた分量で調理することを試したいです」と話していました。



△味付けした豚肉を焼いて皿に盛りつける参加者

## INTERVIEW



### 野木を町で 一番長生きの 集落にしたい

野木老人クラブ「鶴松会」

寺山 清藏 会長

野木老人クラブの健康教室は、会員から「減塩料理はどういうものか試してみたい」という要望があり、町に相談したのがきっかけで始まりました。今回で5年目になりますが、教室で習った料理を会員が各家庭で実践したり、総会がある時は出席した皆さんで体操をするなど、会員の健康に対する意識が変わってきました。

教室は年に1回の開催ですが、教室に来れば、地域の皆さんとも顔を合わせられるし、会話をすることができます。また、保健師や栄養士から健康に関するお話を聞くことができます。体操なども、普段運動をする機会がないので、みんなで集まってやると楽しみながら体を動かすことができます。地区の皆さんには教室を通して健康に対して関心を持ってもらい、また1年を健康に過ごしてもらいたいのが願いです。

今後もこの健康教室を続けていって、野木地区を鶴田町で一番長生きの集落にしたいです。この取り組みが野木地区だけでなく、鶴田町の他の集落にも広がれば良いと思います。



#### ①保健師との健康相談

血圧測定をしてから、「処方された薬をしっかり飲んでますか」「血圧は毎日測っていますか」などと問診を行います。健診の結果を持参した参加者には、数値を見ながら参加者それぞれの生活改善に向けた具体的なアドバイスをします。



#### ②野菜たっぷり減塩料理の調理・試食

栄養士が考えた、野菜をたくさん使った減塩料理のメニュー（汁物、主菜、副菜、デザート）を参加者で調理します。調理した料理を試食しながら、メニューの調理方法のポイントや食生活において大事なことなどを栄養士が解説します。



#### ③認知症予防のための脳トレーニング

昼食後は、脳の老化を防ぐために簡単な音読と計算による脳トレーニングを行います。間違っても考えることが脳にとっては良い効果なのです。

## INTERVIEW



### 地域の皆さん と会話をする のが楽しい

教室に参加している  
長内 タミ さん

健康教室には毎回参加しています。家の外に出て地域の皆さんと会って、おしゃべりすることで気分がすごく良くなります。

教室では、健康に関する悩みを保健師や栄養士の皆さんに聞いてくれる上、アドバイスもしてくれるで心配も解消されます。減塩料理の調理体験や体操など健康づくりに関することもたくさん行われるので、教室で学んだことを自分の生活で実践するように心がけています。