

**元気で長生き**

西ブロック

柳町、みどり町、三本木、久保田、針の木沢、上本郷、大張、中尾、影、上新田

[](https://www.google.co.jp/imgres?imgurl=http://www.yoko-nishishakyo.jp/wp/wp-content/uploads/2018/05/5d390d4a9780fcc66018009e2fae36ac.png&imgrefurl=http://www.yoko-nishishakyo.jp/%E3%81%BF%E3%82%93%E3%81%AA%E9%9B%86%E3%81%BE%E3%82%8C/&docid=3l-VZZVIyg8VfM&tbnid=2icCZsqnJzI01M:&vet=10ahUKEwiYq-rUzKfkAhUdxYsBHfs8CisQMwjSAigWMBY..i&w=1184&h=735&bih=634&biw=1345&q=%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88%E3%80%80%E7%84%A1%E6%96%99%E3%80%80%E5%9C%B0%E5%9F%9F&ved=0ahUKEwiYq-rUzKfkAhUdxYsBHfs8CisQMwjSAigWMBY&iact=mrc&uact=8)

保健推進員（敬称略）

三井 千鶴子（リーダー）、西澤 陽子（副リーダー）、

有井 すみ子、木内 林子、井出 謝葉古、高見澤 和子、三井 由喜子、上原 美代子、

荻原 美奈子、金澤 礼子、佐々木 礼子、菊池 聖実、西澤 優夏、青木 幸子、

木内 久美子、中澤 明美、瀬下 和美。

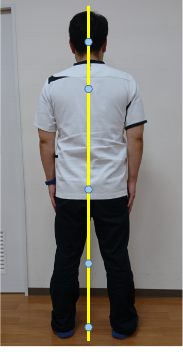
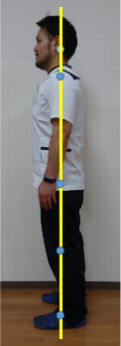
　フレイル（虚弱）を予防し、いつまでも元気で長生きするために、「運動」「食生活」　　　「社会参加」に注目して学習しました。



学習内容***～運動～***

6月21日、千曲病院　理学療法士　畑祐輔先生を講師に招き、「自分の体を知りましょう」というテーマで学習しました。

悪い姿勢だとどうなるか？　　　　　　　　まずは、良い姿勢をすることから



線のように

一直線に

揃っていると

良い姿勢。

←首、肩が痛む

←腰、背中が痛む

←膝が痛む

姿勢を改善する運動～①肩回し～　　　～②骨盤揺らし～

貯金

より

**貯筋**







肩に手を置き肘で〇を描くように回す　背筋を伸ばし左右に骨盤を揺らす

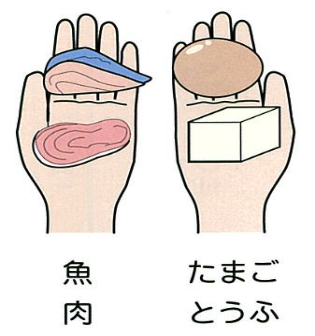
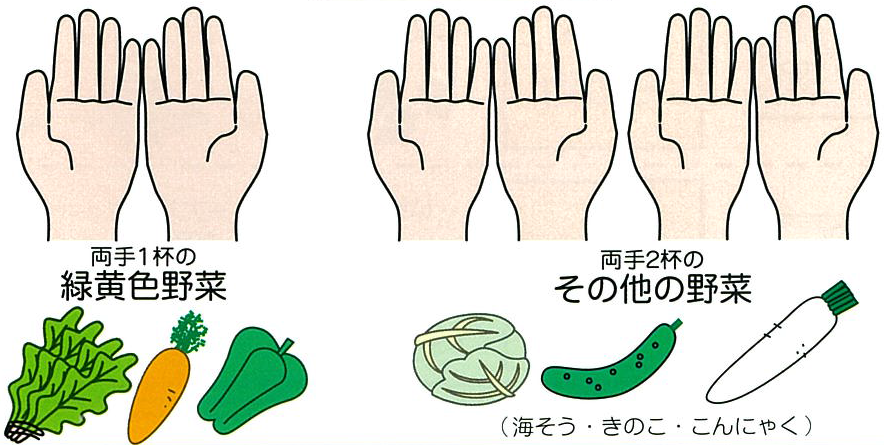
[](https://www.google.co.jp/imgres?imgurl=http://kids.wanpug.com/illust/illust1453.png&imgrefurl=http://kids.wanpug.com/illust148.html&docid=g049d6DFqiS12M&tbnid=DWEYRZO74MFnXM:&vet=10ahUKEwjOtcHVy6fkAhURvJQKHWEcCBkQMwi1AigQMBA..i&w=1164&h=704&bih=634&biw=1345&q=%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88%E3%80%80%E7%84%A1%E6%96%99%E3%80%80%E9%A3%9F%E4%BA%8B&ved=0ahUKEwjOtcHVy6fkAhURvJQKHWEcCBkQMwi1AigQMBA&iact=mrc&uact=8)***～食生活～***

7月23日、千曲病院　管理栄養士　堀内はるみ先生を講師に招き、「元気で長生きのための食生活」というテーマで学習しました。

★1回の食事のバランスは、**主食：主菜：副菜を「1：1：3」**でそろえる。

★1日に食べる量としては、**手のひらにのるサイズを目安**にしましょう。

たんぱく質　　　　　　　　野菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）

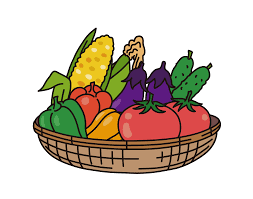


***～社会参加～***

8月2日、佐久総合病院　診療部長　北澤彰浩先生を講師に招き、「元気で長生きするためには」というテーマで学習しました。

　感想　「一人暮らしはいいが、ひとりぼっちにしない」

　　　　「安心して認知症になれる地域づくり」

[](https://www.google.co.jp/imgres?imgurl=https://www.kakusta.com/wp-content/uploads/2018/06/kakusta201805_20-1600x1260.png&imgrefurl=https://www.kakusta.com/illust/illust-300/&docid=14mPK5Qb21wW5M&tbnid=MpPahxE7CmryRM:&vet=10ahUKEwjntvmjzafkAhXOxosBHQNGBSYQMwiLAigcMBw..i&w=1600&h=1260&bih=634&biw=1345&q=%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88%E3%80%80%E7%84%A1%E6%96%99%E3%80%80%E9%87%8E%E8%8F%9C&ved=0ahUKEwjntvmjzafkAhXOxosBHQNGBSYQMwiLAigcMBw&iact=mrc&uact=8)[](http://3.bp.blogspot.com/-PoDjXb0qP6k/UReRymXg8LI/AAAAAAAAMT0/3L5aDFX5oCc/s1600/taisou_boy.png)まとめ

元気で長生きするためには、

「運動」「食生活」「社会参加」が大切！