

長野県の医療と健康をつなぐ Web サイト

## 信州健康の森『まんまる◎広場』

オープン間近！！



昨年9月より開設準備をすすめてまいりました、

Web サイト 信州健康の森『まんまる◎広場』 <https://medibito.net/kenmin>  
 がいよいよオープン間近となりました。

このサイトは、長野県に特化した市民県民向け健康情報発信 Web サイトとして、  
 「長野県に健康を広める」ことを第一番目の活動目標としています。  
 長野県のみなさまに、信頼性の高い、お役に立つ健康情報をお届けいたします。

## 【主なコンテンツの紹介】

## ◆すこやか便利

- ▶ 医良人(いりょうじん)コラム：長野県の医療者からのリレーコラムを定期的に配信いたします。
- ▶ ニュース：季節や流行に即した健康情報をお届けいたします。
- ▶ 健康のススメ：「食べる」「寝る」「排泄する」健康的な生活習慣を送るための情報を掲載します。

## ◆信州イベント広場

長野県内で行われる健康に関する数多くのイベントを集約してお知らせいたします。

## ◆みんなの健康百科

- ▶ 病気の基礎知識：ふだん出会うことの多い代表的な疾患を長野県の医療者が解説しています。
- ▶ 応急手当：いざという時に役に立つ応急手当方法を解説しています。
- ▶ おすすめ動画：百聞は一見に如かず。健康分野のお役立ち動画を集めています。

## ◆まんまる◎広場

信州メディビトネットが主催する医療者とふれあう健康講座「まんまる◎広場」の開催情報をお知らせいたします。過去の講座の資料も掲載しています。

2月

## 医療者とふれあう健康講座

### 『第3回まんまる◎広場』を開催しました！

2月5日（土）シルバーカフェ沢村店（松本市沢村）にて、平成28年度第3回まんまる◎広場を開催いたしました。

テーマは「認知症予防とロコモ対策」です。



#### ◆第一部 「認知症の予防について」

中川 真人作業療法士（三才山病院）

「認知症は複数の病気が原因になる？」「認知症は遺伝だから予防できない？」など、20問のクイズ形式で、認知症の正しい知識と運動や食生活など日常生活での予防についてお話いただきました。

・認知症はどんな人でもなる可能性があります。

「しっかり食べて」「しっかり運動」「楽しみな毎日」で、予防しましょう。

#### ◆第二部 「ロコモ対策」

関崎 直樹鍼灸師（天寿堂 鍼灸マッサージ院）

「立つ、歩く」など日常生活をスムーズに行うために必要な体幹の筋肉を鍛える腹式呼吸と、歩行に深く関係した筋肉で転倒予防のための大腰筋トレーニングについて教えていただきました。

「使う」と「伸ばす」筋肉の仕組みからトレーニング方法を学んだ後に、実際に行いました。

百瀬 弘樹鍼灸師（はり・きゅうrondo）

認知症は「さまざまな老化現象」と捉える東洋医学のお話と、「不調を改善させるツボ」「精神を落ち着かせるツボ」など、自分でできる代表的なツボを教えていただきました。

「ツボの探し方」「ツボの押し方」のポイントから、実際に各自で行いました。

3月

## 「松本ヘルス・ラボ」にて健康講座を開催させていただきました。

3月11日（土）今年度4回目となった「松本ヘルス・ラボ」の会員向け健康講座を、なんなん広場（松本市）にて開催いたしました。

テーマは「お口と食事と健康」です。

#### ◆第一部 「お口と健康」

佐故 迪子歯科衛生士（信州大学医学部附属病院）

お口から健康になるために・・・お口の管理の大切さについてお話いただきました。

・「会話」「食事」「笑う」といった動作は、お口の周りの筋肉や唾液の動きが重要

・お口を清潔に保ち、健康維持のためにも虫歯や歯周病はそのままにせず、かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう

◆ 第二部 「旬の食材と栄養 ヘルシー料理」 加藤 洋美看護師(信州大学医学部附属病院)  
旬の食材は、その時期に身体に必要なものを備えており、その時期に起きやすい症状を予防してくれるとのことから、地場の旬の食材や長野県健康長寿食材(みそ、寒天、きのこなど)を使い、減塩などに気をつけた料理を、楽しく調理実習しました。



＜メニュー＞

- 菜の花とパプリカの鶏肉巻き～トマトソース仕立て～
- 春野菜たっぷりミモザサラダ  
～にんじん&信州りんごで自家製甘酒ドレッシング～
- 春野菜のお味噌汁  
～具だくさんで減塩&寒天入りでヘルシーに～
- 十六穀米ごはん
- 春のヘルシースイーツ いちごの牛乳寒天

調理実習に参加されない方は、お口と全身をイメージした体操を指導していただきました。

「お口のためのセルフケア体操」

百瀬 正浩理学療法士(桔梗ヶ原病院)

お口の状態の低下の原因は？ → 身体の姿勢と柔軟性が大きく関与(特に背筋やクビまわり)

- ミゾオチストレッチ：横隔膜のストレッチ、姿勢の改善、自律神経の乱れに効果
- クビの伸展ストレッチ：クビまわりの緊張の緩和に効果 など

## 信州メディビトネット 平成29年度 イベント年間スケジュール(予定)

	月日	テーマ	場所
松本ヘルス・ラボ	6/24(土)	健康ってなんだろう?? 効果のある運動(体力増進)	松南地区公民館
まんまる広場	7/1(土)	熱中症対策(夏の食事と水分補給)	
松本ヘルス・ラボ 料理教室	7-8月調整中		
松本ヘルス・ラボ	8/26(土)	生活習慣病と健診 認知症とアンチエイジング	Mウィング
まんまる広場	調整中	子どもと健康(感染症対策)	
松本ヘルス・ラボ	10/28(土)	市民と医学生の交流 (グループワーク)	南部体育館
松本ヘルス・ラボ	2/24(土)	歯と食事と栄養	浅間温泉文化会館