

信州メディビトネット活動レポート秋号をお届けします。

多くの皆様にご理解と支援をいただき、ありがとうございます。

現在、信州メディビトネットでは、

『信州健康かるた』 ⇒ 子どもたち

『健康年齢ピック』 ⇒ 中年期

『フレイル』予防 ⇒ 高齢者の方々

という『3本の矢』を柱に、年代別に健康普及活動を展開しています。



この秋には、それぞれの健康イベントを計画しています。別紙にイベントスケジュールを掲載しています。お近くで開催される際は、ぜひ足をお運びください。



『健康年齢ピック』イベント開催

今年は第 33 回松本市健康フェスティバルで採用していただいて、9月29日（土）にイオンモール松本で、健康年齢ピックが開催されました。



当団体主催でも来年 2 月に開催予定です。ご自分の体の健康状態を把握するためにも、ぜひお越しください。

病院祭や地域の健康行事などでも開催希望の声をいただくようになりました。開催のための資料提供やお手伝いもしていますので、お気軽にご相談ください。



『健康年齢ピック』とは

骨年齢、肺年齢、血管年齢、筋力年齢、体内年齢などを測定して実年齢と比較し、その合計で健康年齢の若さを競う！という、体験型の健康イベントです。

自分の体の強いところや弱いところを知ること、もっと健康になるためには…、もっと若くなるためには…と、自分の体や生活習慣を見直すきっかけを提供します。

健康年齢ピックページ URL: <https://medibito.net/kenmin/kenko-nenreipic>



未来の子どもたちのための健康づくり企画 『信州健康かるたプロジェクト』が、長野県「元気づくり支援金事業」に採択されました。

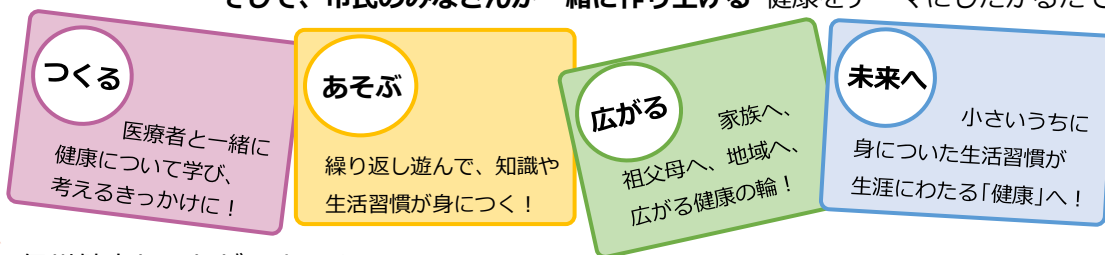
製作段階から、市民、医療者、教育関係、行政関係、子育て関係などの皆さまと共同で取り組んでいきたいと考えています。

『健康かるた』で『長野県の健康』を築いていけるように、ご協力をお願いいたします。

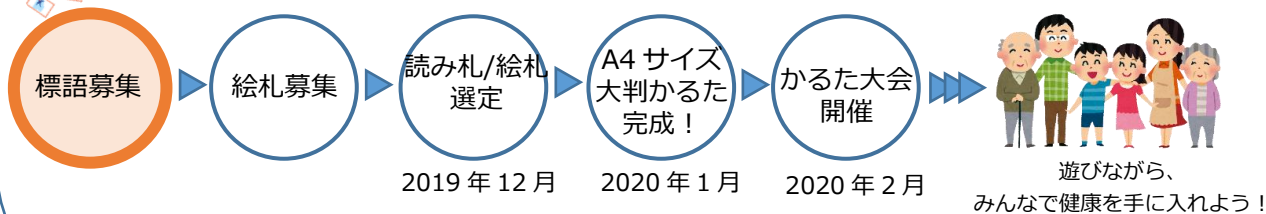


『信州健康かるた』とは？

子どもたちに「健康」という「一生の宝」を手にしてもらいたい と願い、信州メディビトネットと、医療者・医学生、行政、教育関係、さまざまな団体、そして、市民のみなさんが一緒に作り上げる 健康をテーマにしたかるたです。



信州健康かるたができるまで



信州健康かるたページ URL: <https://medibito.net/kenmin/kenko-karuta>



『健康かるた製作委員会』が7月に発足しました。現在、趣旨に賛同していただいた24名の方々が集まって、それぞれの得意分野を活かしながら活動しています。

『信州健康かるた』のための集まりですが、異業種交流会のような、お互いに刺激しあえる集まりとなっています。ご興味をお持ちの方はご参加をお待ちしています！





老化に負けないための新キーワード『フレイル』

長野県の健康寿命延伸を目指して、『フレイル普及プロジェクト』も進めています。

超高齢化社会となっている今、ただ長寿だけを目指すのではなく、健康寿命延伸のために、『フレイル』という新しいキーワードを広めていきたいと考えています。

長野県医師会より毎年一回発行しているリーフレット『みんなのけんこう』vol78では、『フレイル』をテーマに、当団体の代表 小手川医師が監修をさせていただきました。

今年度の健康まんまる◎講座ではフレイルの普及に力を入れて計画しました。

長野県理学療法士会から理学療法士の先生をお招きして、フレイル予防運動も紹介します！

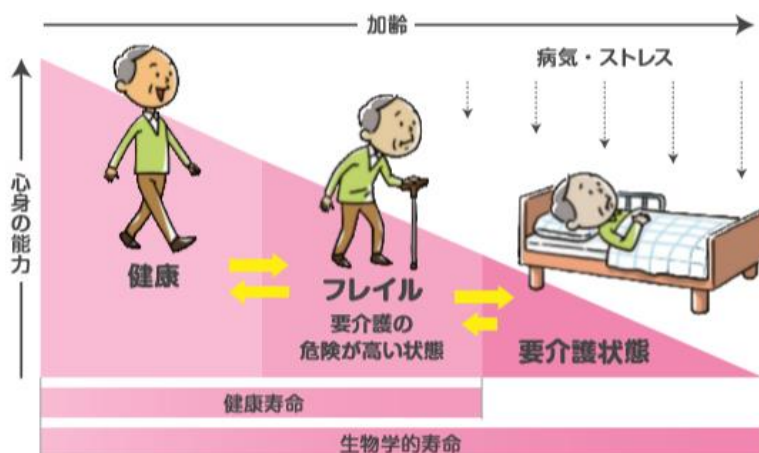
『フレイル』とは？

フレイルとは健康と要介護の中間の状態をいいます。

要介護状態となってしまいう前に、正しい知識をもって、自身の体の状態を把握し、前向きに行動をすることで、ふたたび健康な状態に戻すことができます。

自分自身で健康的な生活を続けていく。

その方法を提案し、老化に負けない体づくりをサポートします。



みんなのけんこう URL : <https://www.nagano.med.or.jp/general/project/komichi/minna/>



メディビトネットのHP『信州健康の森 まんまる◎広場』の広報用チラシをリニ

ューアルしました。設置していただける場所を募集しています。勤務先や来訪先等で、置いてもいいよという所や、ここなら置けるよ！等の情報をお持ちの方はぜひご連絡ください！

イベント開催報告

9/7(土)に「リレー・フォー・ライフ」というがんの啓発イベントに出展させていただく形で、健康かるたづくりのワークショップを開催しました。当日は、5歳から65歳まで、たくさんの方がご自身の健康や生活を振り返りながらけんこう標語を作ってくれました。今回集まった標語の一例です。

太陽の光で
スッキリ
「おはようございます」

健康の
ためなら
家事炊事

スクワット
数えてみんなで
ロコモチエック

さわやかに
早寝早起き
朝 WALK

健康に関するパズルやクイズなどで、体や健康について親子でお話したり、大人の方同士で、ご自分の健康習慣についてお話されたり、子どもから大人まで「健康」について考えていただく良い機会をご提供できたと感じました。



【今後のイベント予定】

健康講座
健康まんまる◎広場

「フレイル」 ってなんだろう？
～老化に負けないための新キーワード！～

理学療法士による『フレイル体操』もあります！

講師：信州メディビトネット
代表 内科医 小手川 直史 先生

1 in 松本市民活動フェスタ
と き：**10/13 (日)** 13時～14時
と ころ：松本市民活動サポートセンター

2 in 世界健康首都会議
と き：**10/16 (水)** 15時～16時
と ころ：Mウイング

※①と②の講座内容は同じです


かるたワークショップ
親子で参加できる「信州健康かるた」の制作ワークショップです。

3 『君のことばが「かるた」になる！』
in リレー・フォー・ライフ 2019 信州まつもと
と き：**9/7 (土)** 14時～16時
と ころ：やまびこドーム

4 『おやこ de 健康教室』
in 松本市民活動フェスタ
と き：**10/13 (日)** 14時～15時
と ころ：松本市民活動サポートセンター

5 松本市『いい医療の日』特別企画！
と き：**11/9 (土)**
と ころ：未定

詳細は近日発表！
お楽しみに！！

 来年2月には、『信州健康かるた』を完成させて、お披露目となる『第一回 信州健康かるた大会』を開催する予定です。健康年齢ピックも同時開催し、信州メディビトネットの今年度の活動の集大成となる予定です。お楽しみに！！