

①

地区の課題・取り組みたいこと

洗馬地区は40.50台において、生活習慣病の重症化した脳出血・心筋梗塞・脑梗塞の治療をしている人が多くっており、その原因となる高血圧・糖尿病・脂質異常症で治療している人も多い。健診では肥満の人の割合が多く、生活習慣では運動習慣のある人が少ない。また、毎日間食や甘い飲み物を摂取する人の割合が多くなっている。

洗馬地区は農業に従事している人が多いが、活動量と間食のバランスがエネルギーが偏っている点が懸念される。摂取バランスの乱れは疲労の蓄積や生活習慣病のリスクにもつながっていく。作業強度に応じた適切な栄養補給や間食の質（タイミングや内容）を考えていく必要がある。そのため、間食の質に対して焦点を当て、今年度は介入していこうと考えている。

②

活動計画

講座・事業名	【檜川・宗賀・洗馬合同開催】ストレッチ講座 ～カラダのびのび、ココロもすっきり！ストレッチで足腰の疲れをほぐしませんか～	
開催時期	9月5日 14：00-15：00	参加者：13名
開催場所	ふれあいセンター洗馬	
内容	講師	M&Kコンディショニング 森 貴代美氏
	・農作業で酷使した体をストレッチをすることでほぐす ・複数の人で集まってストレッチすることで心もほぐす ・簡単なストレッチを学ぶことにより、生活習慣に取り入れ、セルフケアすることができる →体の仕組みを学びながら、椅子に座りながら全身のストレッチをしました。	
講座・事業名	ゆったりお散歩 夜の奈良井宿	
開催時期	9月19日 19：00-20：00	参加者：7名
開催場所	奈良井宿	
内容	講師	なし
	・奈良井宿のゆったりお散歩コース（1.4km）を檜川、洗馬、宗賀地区合同で歩く。 →歩くスピードを意識しつつ、それぞれのペースでウォーキングを行いました。また、参加者同士が交流できる場にもなりました。	

講座・事業名	洗馬地区文化祭	
開催時期	10月19日（日） 10：00-12：00	
開催場所	洗馬支所	
内容	講師	
	・腎臓のメカニズムの展示 ・塩分量の展示 ・賢いおやつの選択として糖質カットおやつの配布 →市の健康課題や医療費の展示を見てもらいながら、糖質カットおやつを配布しました。	
講座・事業名	認知症予防講座	
開催時期	11月5日 13：30-	参加者：15名
開催場所	宗賀支所 大会議室	
内容	講師	桔梗ヶ原病院 臨床心理士 中山 聖悟先生
	・認知症予防にはこういったことは大切になってくるか、どんな症状 があるとう診したほうがよいかを医師に講話していただく →認知症の基本的知識（認知症のリスク因子や症状）から認知症予防として受診のタイミングや症状について専門の先生からご講義をいただいた。	
講座・事業名	【洗馬・檜川・宗賀合同】 遺跡と葡萄のさわやかコースウォーキング講座	
開催時期	11月21日	参加者：14名
開催場所	平出遺跡公園	
内容	講師	健康運動指導士 西山 知花先生
	1.5kmを道を効果的な歩き方でウォーキング →健康運動指導士の講師からストレッチや正しい姿勢での効果的なウォーキングを学びました。	

講座・事業名	【洗馬・檜川・宗賀合同】 ヨガ講座	
開催時期	12月1日	参加者：3名
開催場所	檜川支所	
内容	講師	Forest Studio Heart 宮原 里菜子 先生
	冬のからだが固くなりやすい時期にからだ全体を伸ばし、温めるためのストレッチについて学びました。	

講座・事業名	【洗馬・檜川・宗賀合同】 からだ整う！ゆるストレッチ＆低糖質おやつ試食会	
開催時期	2月10日 13：30-15：00	参加者：19名
開催場所	ふれあいセンター洗馬	
内容	講師	M&K.コンディショニング 森 貴代美氏 市管理栄養士
	のんびり身体全身を伸ばすストレッチをした後、低糖質のおやつ の試食会を行います。日頃の間食を選ぶポイントとなる豆知識を お伝えします！ →ゆっくりストレッチをしながら全身の筋肉をほぐしました。 その後スーパーで買える低糖質のおやつを試食しながら、洗馬 地区の健康課題や間食との付き合い方を学びました。	

■種まき通信の発行等、配布物

- ・3月種まき通信を配布
 - 地区医療分析、腎臓のメカニズムについて掲載