

食を通じた健康づくり

☎ 保険健康課 ☎ 84-0327

食に関する正しい知識を持ち、「自分や家族が食べるものを選ぶ力」、「調理する力」、「食を通して人とつながる力」をつけて、健康的な食生活を送りましょう。ここでは、皆さんの健康づくりをサポートしている開成町食生活改善推進員を紹介します。

開成町食生活改善推進員とは

町の養成講座を修了して、「食」のボランティアとして活動している方々です。現在、49人の登録があります。

また、開成町食生活改善推進員は、足柄上地区1市5町で構成する「いくみ会」に所属しており、健康問題を食の面から改善する活動をしています。「いくみ会」は、昭和39年に発足して、今年で50年目を迎えます。減塩、薄味のレシピを考案するなどして、皆さんの健康づくりに役立つ情報を発信しています。



町食生活改善推進員の活動の様子

家庭での食育は、子どもの健康な心と体を作ります。

こんな活動をしています

料理をしたことのない男性でも、一人で食事の支度ができるようになる「男の料理教室」を年4回開催しています。教室で教わったレシピを普段の食事に取り入れることで、栄養バランスが整います。今年度は、手打ちうどんや皮から作る餃子、おもてなし料理など様々な種類の料理をしました。

夏休みに、小学生とその保護者を対象とした「親子料理教室」を開催しています。親子で料理を作ることにより、料理の楽しさやマナーを学び、食に興味を持つことや家庭で料理を手伝うきっかけづくりが目的です。

子どもに食べさせたい。旬の地場食材で、豊かな食生活。

妊婦や小さな子どもの保護者を対象にした調理実習があります。地域で採れる旬の食材などを使った行事食や簡単なおやつ作り方を学べます。

結婚や転勤などで開成町に引っ越してきたばかりの方が多くいらっしゃるため、「食」を通して、この地域の風習などを知っていただく機会でもあります。



男の料理教室



おひなさま行事「茶巾ちらし寿司づくり」

男性にも食生活に関心をもってほしい。食は健康づくりの第一歩。

メタボ予防の寸劇で、わかりやすく健康講座

生活習慣病の主な原因となるメタボリック症候群の予防のために、会員が15分ほどの寸劇を取り入れた健康講座を行っています。

自治会館などに出向き講演や食講習会も行いますので、要望がありましたら連絡ください。

☎ 込山敏子会長 ☎ 84-2298



メタボ予防教室

平成26年度推進員養成講座

講座は6月から2月までの9か月間で全14回。内容は妊婦、乳幼児期から高齢期までの身体の特徴と栄養の関係、運動と食事の関係、食品衛生に関する知識、カロリー計算や献立作成、生活習慣病の知識など幅広く学びます。また、調理実習も行います。詳しくは、4月15日号おしらせ版でご案内します。

介護予防に取り組もう

☎ 保険健康課 ☎ 84-0320

町の75歳以上の方は、4人に1人が要支援・要介護認定を受けています。介護を予防するには、日頃の取り組みや心掛けが重要です。

体を動かして
予防しましょう



新たに介護が必要となる方の主な原因は、脳血管疾患、認知症、がん、関節疾患です。脳血管疾患は、血圧のコントロールが重要で、食事・運動・休息のバランスを保つことがポイントです。運動は、動脈硬化の予防のほか、心臓や肺機能低下の防止、情緒の安定、認知症の予防にも効果があると言われています。また、関節疾患は、加齢に伴い避けられない状態もありますが、運動をして筋力を維持することで症状を抑えることができます。介護予防のために体を動かすことから始めましょう。

平成26年度
介護予防アンケート
にご協力お願いします

要支援・要介護認定を受けていない高齢者を対象に、日常生活に関するアンケートを実施します。回答内容をもとに、必要な方には介護予防事業のご案内をいたします。生活習慣を見直す機会になりますので、アンケートが届いた方は、ご協力をお願いします。

気軽にご相談を

開成町地域包括支援センター
☎ 82-5222

町では、平成24年4月から地域包括支援センターを町社会福祉協議会に委託しています。地域包括支援センターは、住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活が送れるように、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支援します。気軽に相談ください。