

# ♪百歳元気プロジェクト♪

## 推進ニュース

V o 1 . 36

J A 宮城中央会  
営農農政部

平成30年度推進員養成研修会

新たに56名が推進員となりました！

6月25日、JAビル宮城にて、「平成30年度JAグループ宮城 推進員養成研修会」を開催し、はじめて百プロ推進員となる人に対し、百プロに関する総合的な講義・実技を行いました。

仙台大学 橋本教授からは、加齢に伴う機能低下により健康障害が増加している状態(=「虚弱(フレイル)」)の予防には適度な「運動・栄養・休養」が大切であるとして、筋力トレーニングの方法や食事療法、睡眠方法等についてご講義いただきました。特に食材の栄養分など、身近な食品の話題には皆さんの関心が高かったようです。



岩田先生は2児のパパ。毎日作る子供のごはんのお味噌汁は、具材多めで塩分カット！

同大学 岩田准教授からは、健康的で望ましい食生活を送るためには、厚労省が提案する「食事バランスガイド」を活用し、1日に「何を」「どれだけ」食べてるかを見える化し、改善することが大切であることをご講演いただきました。

松浦新助手・田中新助手ペアの指導によりここにこ体操を学びました

昼食の後は実践編として、同大学 田中新助手・松浦新助手にご指導いただきました。松浦新助手より「百歳元気にここにこ体操」について全体的にご指導いただいたあと、田中新助手の指導の下6人一組のグループになり、交代で「指導役」と「生徒役」になりながら、実際に体操を教える方法について学びました。



簡単な体操であっても、人に教える立場になると途端に難しくなります。皆さん苦戦されていたようでしたが、「推進員」として今回学んだことを生かしていただき、地域で活躍されることを期待しています！

昼食では「百菜弁当～夏バージョン～」のお弁当を食べました。昼食前に「歯(し)あわせ体操」

の実践を行ったことにより、唾液が分泌され「食べやすかった」との声をいただきました。盛り沢山のプログラムで、大変お疲れ様でした。

推進員は全体で279名となりました。ご参加ありがとうございました！



JAビル地下1階「さなぶりの」の協力により百プロ減塩弁当を提供していただきました



## 予告

# 平成30年度スキルアップ研修会 ウォーキング開催!

平成30年度の「スキルアップ研修会」については、昨年度に引き続き「ウォーキング」をテーマに開催いたします!

現在、平成28年度に農協観光と提携して作成した「鳴子温泉日帰りウォーキングツアー」をリニューアルし、場所や内容を変えたプランを作成中であり、秋頃に開催予定の当研修会において、皆さんに体験いただく予定です。

「ウォーキング」は百プロのメニューのなかでも比較的指導もしやすく、また仲間と歩きながらわいわいと楽しくできるメニューです。当日は仙台大学による指導も予定していますので、より効果的なウォーキングのコツを知りたい方にはおすすめです。各JAにおいても利用しやすいよう準備を進めていますので、完成を楽しみにしててください。

## 第8回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当コンテスト」 ご応募ありがとうございました!

JA全中主催の当コンテストにおいては、毎年100点を超える応募をいただいておりますが、県内JAからも丹精込めたお弁当メニューのご応募があり、ありがとうございました。

今後は10月の審査委員会にて入賞作品が決定となり、11月開催予定の「JA助けあい組織全国交流集会・JA健康寿命100歳サミット」にて入賞組織の表彰があります。本県では、昨年度は惜しくも入賞を逃しましたので、今年度は入賞を期待しています!

## 口腔ケア情報 part14

### テーマ:うがいの効果と安全なうがいの仕方について

うがいは歯みがきの補助になるだけでなく、口腔周囲の筋肉のリハビリにも役立つことを知っていますか?上体を起こしてうがいをするのが基本ですが、誤嚥に注意しながら、普段何気なく行っているうがいの効果的な方法について学びましょう。

#### ● うがいの方法

うがいは、歯と歯の間を洗淨するイメージで行ってもらいます。

- ① 水を口にふくみ、左右どちらかの頬を膨らませ口をブクブク動かします
- ② 反対側の頬も同じように膨らませブクブクと口を動かします
- ③ 上唇と上の歯の間も同様に行います
- ④ 最後に口の中全体を膨らませてブクブクと動かしましょう

#### ● うがいが難しい場合

お口の中に口内炎等の傷がある場合や洗口ができない場合、食事の前や後に、巻綿子やスポンジブラシ、ガーゼで口の中を拭き取ることを「口腔清拭」といいます。

あわせて、舌や口蓋も清拭することにより清涼感が増して口臭予防に役立ちます。清拭液はデンタルリンス(液体ハミガキ)を使用すると爽快感が得られ、その他、イソジンガーグル液やお茶なども効果的です。

注)清拭だけでは歯垢の除去は十分といえないので、可能な限り歯磨きをすることが好ましいです。

【参考】(一社)熊本県歯科医師会 HP <http://www.kuma8020.com/column/046.html>



発行(お問合せ先)

JA宮城中央会 営農農政部(高田)

TEL:022-264-8245 FAX:022-264-8239