



開催報告

令和元年度JAグループ宮城

百歳元気プロジェクト推進員養成研修会

7月22日、JAビル宮城 11階大会議室にて、「令和元年度JAグループ宮城百歳元気プロジェクト推進員養成研修会」を開催し、初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。昨年に引き続き、50名という多くの皆様にご参加いただき、百プロへの関心が高いことが感じられました。



橋本教授

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）」）を予防するため、「運動・栄養・休養」における体調管理、健康寿命の延伸方法、またダイエットにつながる糖質制限等についてご講義いただきました。年齢を重ねたら「きょういく（今日行くところがある）」と「きょうよう（今日用事がある）」が大事と述べ、参加者の皆様からは運動の大切さを改めて実感したとの声が多数ありました。

同大学 岩田准教授からは、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」食べているかを「見える化」し、栄養バランスの良い食事のとりかたや、普段の食生活における減塩の工夫等についてご講義いただきました。理想の野菜摂取量 350gを意識し、具そのものおいしさを生かし減塩につながる具沢山味噌汁をご家庭で実践しようと思われた方が多かったようです。



岩田准教授



田中新助手

午後は実践編として、同大学 田中新助手・後藤新助手にご指導いただきました。初めに田中新助手により「百歳元気にここ体操」についてご指導いただいたあと、6人一組のグループになり、交代で「講師役」となりながら、実際に体操を教える方法について学びました。1分間という時間の中で、ハキハキとポイントを交えながら指導するのは難しかったようですが、地区に戻って広めていきたいという声があり、

今後「推進員」として活躍していこうとする皆様の姿勢が伝わってきました。

昼食は、JAビル地下1階さなぶりのご協力による「百菜弁当～夏バージョン～」を食べました。減塩を考慮したメニューになっており味が薄いとの声が寄せられましたが、美味しくて完食された方も沢山いたようです。

朝からの盛り沢山のプログラム、皆様大変お疲れ様でございました。今年度は、46名が新たに推進員として認定され（再受講者除く）、全体で325名となりました。ご参加ありがとうございました！



～百菜弁当メニュー～
枝豆と人参の明太子炒め
銀鮭の本サソースかけ(フライ)
つるむらさきのナムル、揚ナス
豚肉のさっぱり炒め、ぶどう
きゅうりの浅漬、空豆豆腐
磯の香玉子焼、とうもろこし飯





私も 100 歳
まで生きるかも？
と思う生活の中で、
いい勉強になり刺激
になりました。



支部に帰って今日学んだ
ことを会議の後などに役立
て実行してみようと思
いました。

生活習慣と
運動の大切さをしみじみ
と感じました。今までも実
行してきましたがこれから
も飽きずにやっていきたく
と思います。

参加者の声



とても
楽しく学べました。毎日
の生活の中に取り入れ
筋力アップに役立てたい。
また、学び覚えたことを地区
のメンバーたちにも伝達
していこうと思います。



口腔ケア情報 part15

テーマ：口腔ケアと食中毒の関係について

令和最初の夏は、例年に比べ天気が悪く気温も高くない日々が続きましたが、ここ数日で一気に真夏日が続くようになりましたね。食中毒は、細菌やウイルスなどが原因で起こります。そして、細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖します。特に、温度や気温が高い梅雨の時期から夏にかけては、細菌が繁殖しやすい環境となるため、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。

●食中毒菌の種類

食品衛生法で定める食中毒菌には、腸管出血性大腸菌、カンピロバクター菌、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌など 16 種類があります。健康な人の口内には 500 種類以上の細菌が住んでおり、そこには食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌も含まれています。

●歯垢の増加は細菌の増加につながる

歯垢（プラーク）は、さまざまな細菌が密着してスクラムを組んでいるため、歯垢が増えることで黄色ブドウ球菌もさらに増加し、食中毒が起こりやすくなる可能性が生じます。食中毒のリスクを減らすためにも、口腔ケアは大切となります。

【参考】一般社団法人日本訪問歯科協会 HP

<https://www.houmonshika.org/oralcare/c97/>



✓締め切り迫る！！

第9回「あなたに届ける JA 健康寿命 100 歳弁当」コンテスト

Vol.38 でもご案内しましたが、まだまだ募集中です！【×切 8 月 30 日】

本県では毎年応募があり、受賞実績もある人気のコンテストです。皆様のご応募心よりお待ちしております！！

平成30年度取組報告

1. 百プロ推進員数(JA別/平成31年3月現在)

J A	仙台	名取岩沼	みやぎ亘理	あさひな	みやぎ仙南	古川	加美よつば	いわでやま	みどりの	栗っこ	みやぎ登米	南三陸	いしのまき	計
H30養成数	1	3	2	2	17	6	4	2	3	12	1	0	3	56
累計(H31.3現在)	13	11	15	6	48	23	18	9	37	52	20	6	15	273

なお、H30百プロ推進員養成研修会において、参加者56名を歯っぴーサポーターとして認定しました。

※JA事務局を含んでおり、異動・解散等の連絡があった場合は人数から除いています。

2. スキルアップ研修会の開催

百プロ推進員の知識や技術を深めることを目的として、11月9日、11日に「推進員スキルアップ研修会」を開催しました。昨年度に引き続き運動面でのスキル向上をはかるため「ウォーキング」をテーマに、2日間、2会場に分けて行いました。

- ・11/9「温泉でまったりコース」会場：国営みちのく杜の湖畔公園 南地区 参加者：1JA18名
- ・11/12「秋の森を探検！×は美味しいランチのお手軽コース」会場：台原森林公園 参加者：5JA34名

3. 百プロ中級・上級推進員の認定

推進員のスキルアップを図り、活動を促進することを目的に、JAからの申請に基づいて中級推進員・上級推進員として認定しています。平成30年度は3JA（みやぎ仙南、旧栗っこ、旧南三陸）において、中級推進員は9名、上級推進員は29名が認定となりました。



↑中級・上級推進員バッジ

4. 第8回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテストへの応募

JA全中主催で毎年開催され、本県では5JAから7作品の応募がありました。コンテスト受賞者は、11月9日に東京で開催された「JA健康寿命100歳サミット」にて表彰されました。本県では残念ながら受賞を逃しましたが、どのお弁当も大変丹精込められた素晴らしい出来栄でした！

5. JA介護予防運動(JAてんとうムシ体操・みつばち体操)の実施

高齢者の転倒および尿失禁による「生活不活発病」を防ぎ、介護予防に役立てるための運動である「JA介護予防運動」(JAてんとうムシ体操・みつばち体操)のサポーター養成が平成29年度よりスタートしています。サポーターとなった方は、各JAにて介護予防運動研修会を開催することができます。JA介護予防運動講座の開催を検討されている方はJA宮城中央会までご連絡ください。

イメージキャラクター
てんくん・みっちゃん



6. 認知症サポーターの養成

平成30年度に「認知症サポーター養成講座」を実施したJAは、旧みどりの、旧栗っこ、いしのまきの3JAとなり、サポーター養成数は100名(中央会キャラバンメイトによる育成でないものも含む)となりました。なお、平成24年度からの養成人数は合計で3,932名(うち、キャラバンメイトは15名)となっています。

発行

(お問合せ先)

JA宮城中央会 経営支援部(浅沼)
TEL:022-369-7301 FAX:022-369-7302