

福岡県食生活改善推進連絡協議会

// のばそう健康寿命！ ～野菜プラス一皿&減塩～

「のばそう健康寿命！～野菜プラス一皿&減塩～」をテーマにブースを開きました。

野菜の一日の目標摂取量を知って頂くために、10種類ほどの野菜からいくつか選んで350g計量していただきました。野菜料理10品のレシピも、皆さん喜んで持ち帰られていました。

野菜花当てクイズでは、幅広い年齢層の方にチャレンジして頂きました。クイズは、初級、中級、上級編があり、上級では、普段目にしない野菜の花の写真が出題され、たくさんの方が悩まれており、答え合わせの際は、とても盛り上がっていました。

また、減塩のために簡単に出来るだしのレシピを配布する際、塩分測定器の現物を紹介し、多くの方が興味を示しておられました。

来場者が多く、とても有意義な一日でした。



参加者数

合計：751人（野菜花当てクイズ：108人／野菜の重さ計量：147人／野菜料理10品展示・レシピ配布：158人／減塩のためのだしレシピ配布：152人／バランスガイドの展示：186人）

福岡県地域婦人会連絡協議会

// お母さんと一緒！ 母と娘の介護予防

母と娘の介護予防として、尿もれ予防体操を実施致しました。（男性の場合は、前立腺肥大防止）

骨盤底筋を鍛えるために、息を吐きながら体全体を引き締める動きを、2～3回よりスタートし10回位繰り返す体操です。1日3回行うことで、約3か月位で尿もれの改善がみられるそうです。男性も女性と同様の体操で効果があると言われており、ブースには女性だけでなく、男性の姿も見られました。



参加者数

合計：145人（女性：135人／男性：10人）

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

// 子どもから大人まで楽しみながら測定できる 「みんなのレク式体力チェック」

子どもから高齢者まで、「いつでも・どこでも・だれもが・簡単に」そして、いつまでも出来る体力測定「レク式体力チェック」の3種目を行いました。身近にある用具を用いて、呼吸機能測定の「ストロー」、敏捷性測定の「棒反射」、筋力と敏捷性を測定する「ボトル巻き上げ」を実施しました。来場者は「一体どうやって測定するんだろう？」とブースを覗き、体験するとすぐに面白さに引き込まれ、思わず笑顔になっていました。体験したお母さんが一緒に来ていたお父さんや子ども達を呼んで来たり、お友達に「ここの面白いよ」と宣伝してくれる方がいたり、ブースは大賑わいの1日でした。

正確性の高い体力測定に継続のための仲間づくりや楽しさをプラスした「レク式体力チェック」を通して、「体力チェックと体力づくりの一体化、日常化・生活化」の提案が出来た一日となりました。



参加者数

合計：525人（3種目×175人）

福岡県糖尿病対策推進会議

// 今のあなたの血糖値は？

お天気に恵まれ、たくさんの方にお出でいただきました。測定値では、食後高血糖の方は全体の8%、食前の高血糖の方は全体の1%でした。「自分は糖尿病だ」と答えた方は全体の3%でした。「糖尿病ではない」と答えた方でも、高血糖の方がたくさんおられて、真剣な表情で血糖値の変動や食事との関係について療養指導士と会話を交わしておられました。医療相談では、血圧や肝機能、クレアチニンが上昇した、などについて相談がありました。毎年、糖尿病についての関心が高くなっていると感じます。これからもこのような機会を通じて、療養指導士が地域で活動していくことの大切さを考えさせられました。



参加者数

合計：450人（血糖測定：390人／医療相談：8人／簡易相談：52人）