

(公財)予防医学事業中央会

平成28年度全国業務研修会が開催されました

平成29年2月9日、10日(2日間)甲府で開催し、北は岩手県から南は沖縄県と32都道府県より82名が参加しました。

1日目は分科会別討議として、職域保健、地域保健、学校保健と3つの分科会に分かれて行われました。

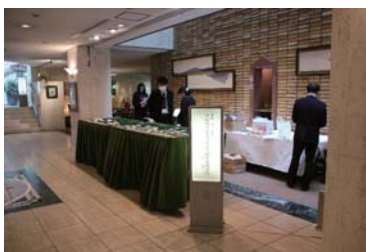
職域保健では、ストレスチェックの実施状況、胸部検診のデジタル化について、新人教育についてなど様々な支部の状況や課題など議論されました。

地域保健では、HPV検査の取り組み、健診価格競争について、特定健診等における追加項目実施への取り組み等について討議されました。

学校保健では、各県支部から19の提案した協議事項、検査の実施について、学校検尿等検体の扱い学校保健に対する新規事業を議論しました。

2日目は開催県として事業団望月専務理事が挨拶を行い、「健診検査事業を推進する上での顧客とのかかわり方」でテーマディスカッションを行いました。

各県支部の情報や取り組み、課題などを議論でき実りある研修会となりました。この機会を今後の事業に活かせることが重要だと思いました。



職員紹介

検査課(臨床検査技師) 池田里菜(いけだりな)



平成29年4月より臨床検査技師として検査課に入職しました池田里菜と申します。

臨床検査技師として至らないところが多々ありますが、早く仕事に慣れるよう日々精進していきますので、よろしくお願い申し上げます。



事業団専務理事に就任して

(公財)山梨県健康事業団 専務理事

秋山 剛



本年4月より(公財)山梨県健康事業団専務理事に就任いたしました。

関係各位の皆様のご理解とご協力いただきながら、重責を果たしたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

当事業団は、設立から30有余年にわたり、「社会貢献」「顧客満足」「職員意識」の経営理念のもと、県民の皆様の健康の維持増進を図るため健診事業を実施してきました。

また、健診検査のデータをもとにした健康状態に関する調査・研究事業の実施やがん患者サポートセンターの運営に取り組むとともに、各種イベント、講演会の開催などを通じ健康に関する普及啓発活動を行っております。

県民の皆様一人一人が、健やかに安心して過ごせるような社会を作る一助となれますよう、職員一同心新たに公益法人としての責務を果たしていく所存でございます。

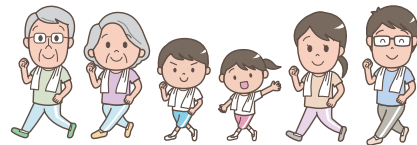
今後とも、尚いっそうのご指導とご支援を賜りますよう、どうか宜しくお願い申し上げます。

山梨県健康管理事業団講演会を開催いたしました

講演テーマ

元気で歩こういつまでも

～健康寿命とロコモティブシンドロームについて～



講師 **ふじわらさぶろう 藤原三郎先生** 今井整形外科医院 副院長

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

「運動器（骨・関節・筋肉など）の障害により、要介護になるリスクの高い状態となること」で、日本整形外科学会により2007年に新たに提唱された定義です。寝たきりや要介護の大きな原因となっており、健康寿命を延ばすためにはロコモティブシンドロームを予防することが大切です。

去る3月3日、山梨県立図書館多目的ホールにて上記の講演会を開催、130名を超える方々にご参加いただきました。講師の今井整形外科医院 副院長の藤原三郎先生に、ロコモティブシンドロームの定義や原因となる疾患、予防のための運動の重要性などについて詳しくご説明をいただきました。質疑応答では多くの方から熱心なご質問が寄せられ、皆様の関心の高さをうかがわれました。



山梨県医師会からの並行講演

「かかりつけ医を持ちましょう」山梨県医師会 理事 小俣二也先生

並行講演「かかりつけ医を持ちましょう」では、山梨県医師会理事の小俣二也先生に、身近な存在として家族ぐるみで何でも気軽に相談できるような「かかりつけ医」を持つことの大切さについて、わかりやすくお話しいただきました。



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

続けることが肝心です。

「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」でいつまでも元気な足腰を。

頑張りすぎず
無理せず自分のペース
で行いましょう！



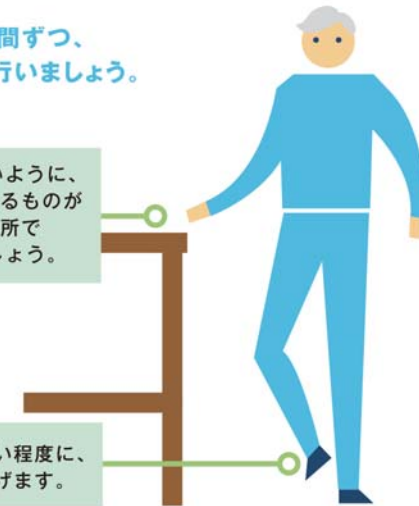
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



●姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



指をついた
だけでもできる人は、
机に指先をつけて
行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

つま先は
30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて
立ちます。つま先は30度くらい
ずつ開きます。

膝が出ない
ように注意

2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の
人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後
ろに引くように身体をしずめます。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に
手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）



ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

参考：

ロコモチャレンジ！ 日本整形外科学会公認
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

<https://locomo-joa.jp/>