

# 令和2年(2020年)度 出前講座

竜王町では「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ」と題して健康への取り組み(1日野菜350g摂取の推進・1日塩分7g未満の推奨・健康への7つの取り組み)を行っています。

「出前講座」は下記の内容で”健康への7つの取り組み”をメニューテーマとし、子どもさんから高齢の方まですべての町民の方や町内団体を対象に実施しています。

地区で開催されている集まりや文化祭、おたっしや教室など、皆さまが集まる場所にお伺いします。

「自分の健康は自分で守る！」ためのきっかけとして、ぜひご活用ください。

## 出前講座メニュー

	テーマ	講師	内容	申込先	
ベジ7 チャレンジ メニュー	1 <b>生活習慣病 予防</b> (健診受診の 促進)	保健師	生活習慣病(高血圧、糖尿病等)予防、健診やかかりつけ医の大切さ、血圧測定 など	健康推進課 ☎ 58-1006	
		弓削メディカル クリニック医師	健康や医療のこと など		
	2 <b>栄養・食生活</b>	管理栄養士	年代に合わせた適切な食生活のポイント、減塩の工夫 など		
	3 <b>運動・ 身体活動</b>	健康運動指導士	手軽にできる簡単運動、体操、歩数等身体活動を増やす工夫、体力測定 など ※講師代(1万円程度)が必要です ※体力測定は器具の貸出だけでもできます		
	4 <b>歯と口腔 の健康</b>	歯科衛生士	口の健康、むし歯・歯肉炎・歯周病等の予防、オーラルフレイル予防、健口体操 など		健康推進課 ☎ 58-1006
	5 <b>たばこ</b>	薬剤師 等	たばこが及ぼす影響、受動喫煙・三次喫煙の防止、成功しやすい禁煙方法 など		
	6 <b>アルコール</b>	保健師 等	お酒との上手な付き合い方、適正飲酒、アルコール依存症 など		
7 <b>こころの 健康づくり</b>	保健師	こころの健康を保つために、ストレスへの対処方法、こころの病気とは など			
福祉課	<b>元気なうち からの修活 (老いの備え)</b>	地域包括支援センター 職員	老いによって起こる様々な影響に対する準備・対処方法 など	福祉課 ☎ 58-3704	
	<b>認知症</b>	認知症地域支援推進員、 認知症キャラバン・メイト	認知症とは、認知症の人への関わり方、地域でどのように支えられるか など		

・費用は「運動・身体活動」の講師以外は無料です。

・ご希望の日時をお伝えください。可能な限りご希望に沿えるよう調整させていただきます。□  
(日にちが開催日の1ヶ月以内と近い場合や他の地区と重なっている場合など、ご希望に沿えないこともございますので、ご了承ください)

弓削メディカルクリニック医師の日時に関しては要相談。

・一覧表以外のテーマでも、できる限り対応させていただきますので、ご相談ください。

・できるだけ多くの地区で活用いただくため、1地区年間3回までの実施とさせていただきます。

<お問合せ> 竜王町健康推進課(保健センター) 電話:58-1006/FAX:58-1007

# 健康推進課(保健センター)DVD・本等 貸し出し一覧表

## DVD

### <運動・体操・トレーニング>

★ 認知症・介護予防運動 ～椅子に座って楽しく運動～ Part. 1 +10分で健康寿命を伸ばしましょう ※65歳以上の方に推奨されている1日40分の運動です。 ①椅子に座ってストレッチ(約10分) ②椅子に座ってリズムに合わせて動く有酸素運動(約10分) ③椅子に座って様々な動きの有酸素運動(約10分) ④椅子に座って筋トレ(約10分) の構成です	60分
★ 認知症・介護予防運動 ～椅子に座って楽しく運動～ Part. 3 +10分で健康寿命を伸ばしましょう ※65歳以上の方に推奨されている1日40分の運動で、構成は「Part 1」と同じになります	57分
★ 一生介護にならないための立って行う介護予防体操 テーマ曲に合わせて運動し動ける身体を維持しよう! ※準備体操(約10分)・テーマ曲「村祭り」に合わせての体操の練習(約30分)・曲に合わせて踊ってみよう! (約3分)・歌いながら踊ってみよう!(約3分)・ストレッチ(約3分)の構成です	60分
★ ブレイントレーニング ～脳トレ体操で認知症予防～ ※椅子に座って行える運動です。認知症にならないために脳を使い、運動を継続することができます	50分
高知県高知市「いきいき百歳体操」	約40分
高知県高知市「しゃきしゃき百歳体操」※認知機能向上を目的とした、二つの動作を同時に行なう体操です	12分
健口体操(竜王町オリジナル) ～お口からの介護予防のために始めましょう健口体操・健口はつらつ体操～	約8分
のびのび健康体操	32分
長寿のびのび健康体操	60分
介護予防のためのマシンを使わない筋力向上トレーニング	85分
フィットネスダンス ひばりエクササイズ 「愛燦々」「東京キッド」「川の流れるように」等全8曲	70分
三重県伊賀市「忍にん体操」	約4分
コソコソ続ける金亀(根気)体操 (彦根市) 2種類	約30分
みんなの介護予防「健康で豊かな高齢期をめざして」健康・体づくり視聴覚教材	40分
★【毎日筋活部】筋肉を育ててメタボを予防しよう!	60分
みんなでやってみよう介護予防 【平成18年度に作成した竜王町オリジナルDVDです】	88分

### <ドキュメント・情報>

夢のタネいろどり ※高齢者の生きがいや役割に取り組んでいる地域のドキュメントです	22分
野菜パワーでからだ元気! 健康・体づくり視聴覚教材	約40分
食事バランスガイド ～あなたの身体を大切に～	37分

### <楽しみ・笑い>

★ 唱歌カルタ ～大人の脳げんきゲーム～ CDで聞いて唄ってなつかしい ※50年以上前の唱歌の情景を絵にした40枚のカルタを、CDから流れるメロディーを聴いて、その歌詞を思い浮かべ、情景に合った絵柄のカルタを取る遊びです。5人前後を1グループとして机を囲んで下さい。	
綾小路きみまろ 爆笑! エキサイトライブビデオ1・2・3巻	各約30分

## 本

ゆっくりステップ ～生涯自分の足で歩くために～	
みんなで楽しい! レクリエーションゲーム(120種類)	

★印は令和元年度に購入した新しいシリーズです!

※竜王町図書館・福祉課にあるDVD・ビデオ・本については、直接お問い合わせください。