

こんにちは！入山辺地区健康づくり推進員会です。私たちは、会員自身の健康づくりと学んだことを地区の方へ発信していくことを目指し、活動しています。

今回は、1年間の活動報告をさせていただきます！！

6月

健康づくり推進員研修会

「賢い患者になるために～上手に医療機関にかかりましょう～」

講師：松本市保健所 医療安全支援センター 嶋田 氏

お医者さんにかかることは、自分のためです。あなたが主人公・からだの責任者です。自分自身で、からだを守っていくことが大切です。今一度、お医者さんのかかり方を確認しましょう！

☞「伝えたいことはメモして準備」

診察時間が限られているため、あらかじめ、伝えたいことはメモをしておきましょう。

☞「対話の始まりはあいさつから」「よりよい関係づくりはあなたにも責任があります」

お医者さんと患者さんのよりよい関係は、よい治療につながります。

☞「納得できないときは何度でも質問をしましょう」

納得できるまで、お医者さんに説明してもらいましょう。わかったふりをするのは、禁物です。



7月

健康づくり推進員研修会

「薬局の役割について」

講師：松本薬剤師会 大塚 氏

薬局の役割とは…

- ① **お薬相談**: 現在服用中のお薬や、併用薬、サプリメント、健康食品との併用作用、副反応など様々な相談に対応しています。
- ② **健康相談**: 日常生活で、医師にかかるほどではないちょっとした身体の不調や軽いケガ等、自分で判断できる程度の症状に対して、アドバイスをを行います。



💡 様々な医療機関から同時に処方箋が出た時でも、お薬の飲み合わせや重複服用がないかチェックできます。ぜひ、かかりつけ薬局を持ちましょう。



ふれあい健康教室にて、推進員から住民の皆さんへ学んだことを発表しました

11月

## ふれあい会食会を開催しました

11月22日に、ふれあい会食会を開催しました☆住民26名の方に参加していただきました！  
森貴代美先生から、テニスボールを使ったストレッチの講習を受けました。腕・肩など全身をテニスボールでほぐしました。みなさん身体がほぐれて、気持ちよさそうでした☆

コロナウイルスの感染拡大防止のため、半日の開催で、お弁当を持って帰っていただきました🍱



推進員から研修会で学んだ  
「賢い患者になるために」に  
ついて発表しました

テニスボールで、身体を  
ほぐしています



今年も開催を計画していますので、ぜひご参加ください！



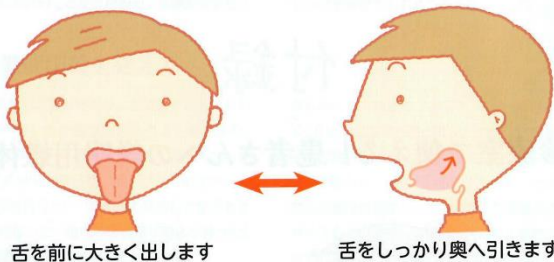
住民の方から、推進員から話を聞くことができよかったですという声をいただきました

### 【健康ワンポイント】 入山辺地区は、口腔機能低下者の割合が高いです

少しご紹介・・・食前に行うと効果的!!  
(1日1回、5回ずつを目安に)

口腔体操を載せたうちわを  
ひろばまつりで配布しました

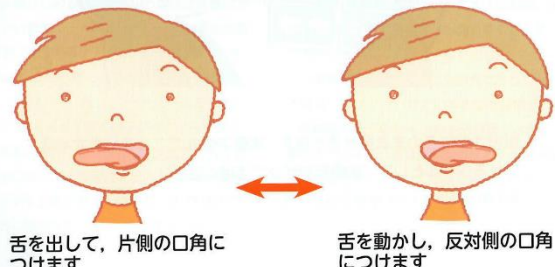
#### 口腔のトレーニング



舌を前に大きく出します

舌をしっかり奥へ引きます

- ゆっくり、しっかり舌を動かしましょう
- できるだけすばやく舌を動かしましょう



舌を出して、片側の口角につけます

舌を動かし、反対側の口角につけます

- ゆっくり、しっかり舌を動かしましょう
- できるだけすばやく舌を動かしましょう

### 2年間活動してきた推進員から一言

研修会で様々なことを学ぶことができ、  
また、地区の活動に参加できてよかったです。

松本市健康づくり推進員連合会は、令和4年度をもって解散します。今後の活動について、入山辺地区の方と話し合いを続けてきました。その中で、地区の健康増進のため、「健康づくり推進員会」という名を残し、縮小して活動していくことを決定しました(他地区は、他の町会組織に健康づくり推進活動を付加する等の方法で、健康づくり活動を継続していきます)。

今後も入山辺地区健康づくり推進員会をよろしく  
お願いします！



問い合わせ先 松本市保健所健康づくり課 北部保健センター 入山辺地区担当保健師 電話:38-7677