

「コツコツ骨活！



コツコツ貯筋！」

～あなたの身体は大丈夫？骨と筋肉を味方につけよう！～

年齢とともに低下しやすい骨量と筋肉。「今の自分」を見つめなおし、一緒に健康づくりしませんか？ 八幡西区役所から保健師や栄養士が来て、下記の体験や講話をしてくれます。健康づくりの実践は未来への投資です。「健康に生きる・笑って生きる」 みんなでコツコツ取り組みましょう！

—数値で知ろう！—

- 血圧
- 体重
- 体脂肪率
- 筋肉量
- 推定骨量
- 脚点 など…



—体験して知ろう！—

- 筋力
- 下肢の柔軟性
- 栄養バランス
(食育SAT 体験)



※フードモデルを選んでセンサーにのせると、栄養師とバランスがチェックできます

日にち：9月26日(木)

時間：10:00～12:00

場所：熊西市民センター 多目的ホール

定員：先着 30名

持ち物：筆記用具・動きやすい服装で



2024年度第3回目「健康づくり講座」

- ★ 講師：6名 （八幡西区役所 保健福祉課）
 - ・黒田さとみ保健師
 - ・杉本 和 管理栄養士 ほか2名(ボランティア)
 - ・友田知子 看護師
 - ・多田美穂 看護師
 - ★ 参加者 約20名
 - ★ 講座のお手伝い
 - ・熊西まちづくり協議会・健康づくり部会： 8名
 - ・熊西市民センター：中島館長 ほか1名
- （総勢：約35名）

◎ アンケート結果 …… 約94%の方々が “満足”



あなたの健康は社会の財産です！

約94%の参加者が”満足“とアンケートで答えた素晴らしいプログラム！

本日のスケジュール

10:00～ 講座スタート

①保健師のお話「コツコツ骨活！」

②準備運動 ラジオ体操

10:35～11:40 ③各ブースで体験・計測
4Gに分かれて、約10分ずつまわっていく
途中、トイレ休憩あり

11:40～ ④栄養士のお話「コツコツ貯筋！」

11:55～ ⑤保健師まとめ、アンケート
～12:00頃 終了予定



P7～P13参照



＜杉本管理栄養士のお話＞…コツコツ貯筋！

- ・ 第3次北九州市健康づくり推進プラン
- ・ 今朝の朝ごはん、何食べましたか？
- ・ 骨粗しょう症を予防しましょう
- ・ 主菜の一日の目安（手ばかり栄養法）
- ・ 加工食品の取りすぎ注意 嗜好品に注意
- ・ 注目！ 牛乳(乳製品)の栄養
- ・ 食育SATの見方

(席上資料を配布)

杉本管理栄養士



数値で知ろう！ 体験で知ろう！



準備運動、みんなでラジオ体操



長座位・体前屈



握力測定



体組成計



血圧測定

受付時に
身長測定



食育SAT体験（フードモデルを選ぶ）



センサーにのせ、栄養価とバランスをチェック



自分の測定結果を確認



ヘルスマイト・中村さんからコメント

アンケート結果

- 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

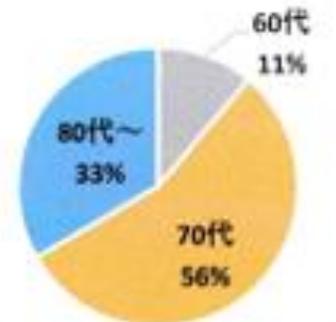
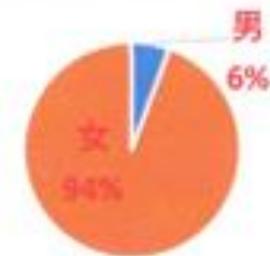
	満足	まずまず	普通	今一步	不満	計
人数	17	1				18
構成比	94.4%	5.6%				100.0%

- 上記感想の理由を簡潔にご記入ください。

- ・忘れていたことを有難うございます。
- ・良かったです。
- ・あまり自分の身体の事を考えたことはないけれど、年齢と共に大切なことを知りました。勉強になります。
- ・参考になりました。ありがとうございます。
- ・いろいろな事が良く分かって良かった。
- ・健康に関する事で良かったです。
- ・食事の見直しができます。
- ・日頃、測定することがないので良かったです。
- ・若い時は思わなかったけれど、体が壊れて少しでも努力しようと思いました。
- ・コツコツ骨活の努力をしようと思います。
- ・とても分かり易く説明していただけて良かったです。
- ・自分の身体の状態を知り、生活改善のきっかけになります。



アンケートに協力する皆様



	月 日	講師 & 演題	参加者
1	5/29(水) (13:00~15:00)	講師:白井俊光 氏 (九州医療スポーツ専門学校) 「背骨コンディショニングで健康になろう」	約30名
2	6/15(土) (10:00~11:30)	講師: 宇野里加 氏 北九州市認知症支援・介護予防センター 健康運動指導士 宇野里加 「正しいラジオ体操の講習会」	約30名
3	9/26(木) (10:00~12:00)	講師:黒田さとみ保健師 (八幡西区役所 保健福祉課) 「コツコツ骨活!コツコツ貯筋! 自分の身体は大丈夫?骨と筋肉を味方につけよう!」	約35名
4	10/6(日) (10:00~12:00)	ニュースポーツ体験 ~シャッフルボード~ (熊子連との共催)	次回予定
5	11/16(土) (10:00~12:00)	家族対抗グランドゴルフ大会 (熊小グランドの借用を検討する)	
6	1/4(土) AM	新春三社詣り	
7	2月頃	医師の健康講座	

「コツコツ骨活！」・説明資料の一部をご覧ください（1）

今日のまとめ

コツコツ骨活！

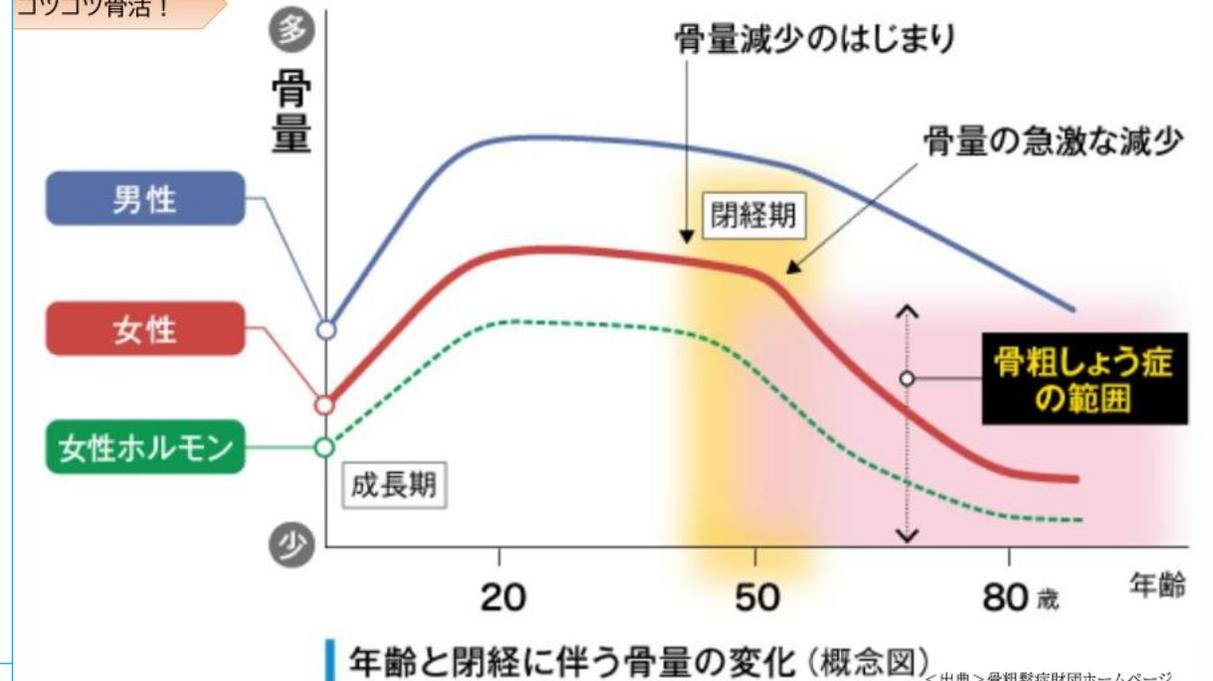
- ・骨活運動で荷重負荷！転倒しない体づくりで貯筋！市民センターで活動しましょう！
- ・からだの見える化！健診や検診を受けましょう。

コツコツ貯筋！

- ・朝からたんぱく！主食・主菜・副菜をそろえましょう！
- ・食育SATの結果を参考に、バランスの良い食生活を！



コツコツ骨活！

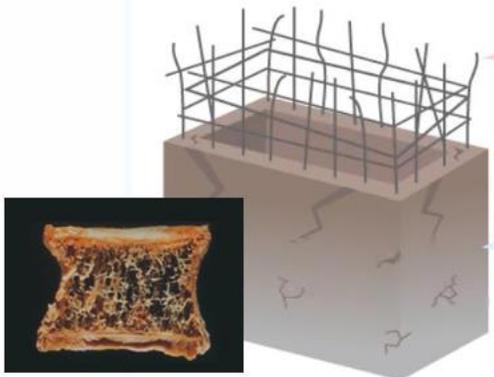


「コツコツ骨活！」・説明資料の一部をご覧ください（2）

コツコツ骨活！

骨をビルに例えると

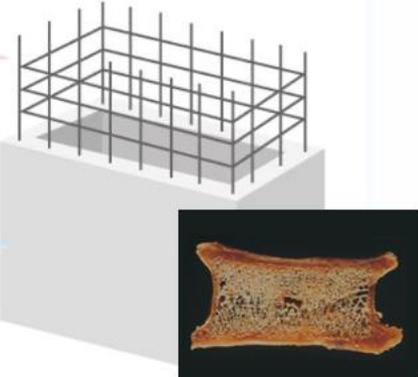
骨粗鬆症



鉄筋
||
コラーゲン

コンクリート
||
カルシウム

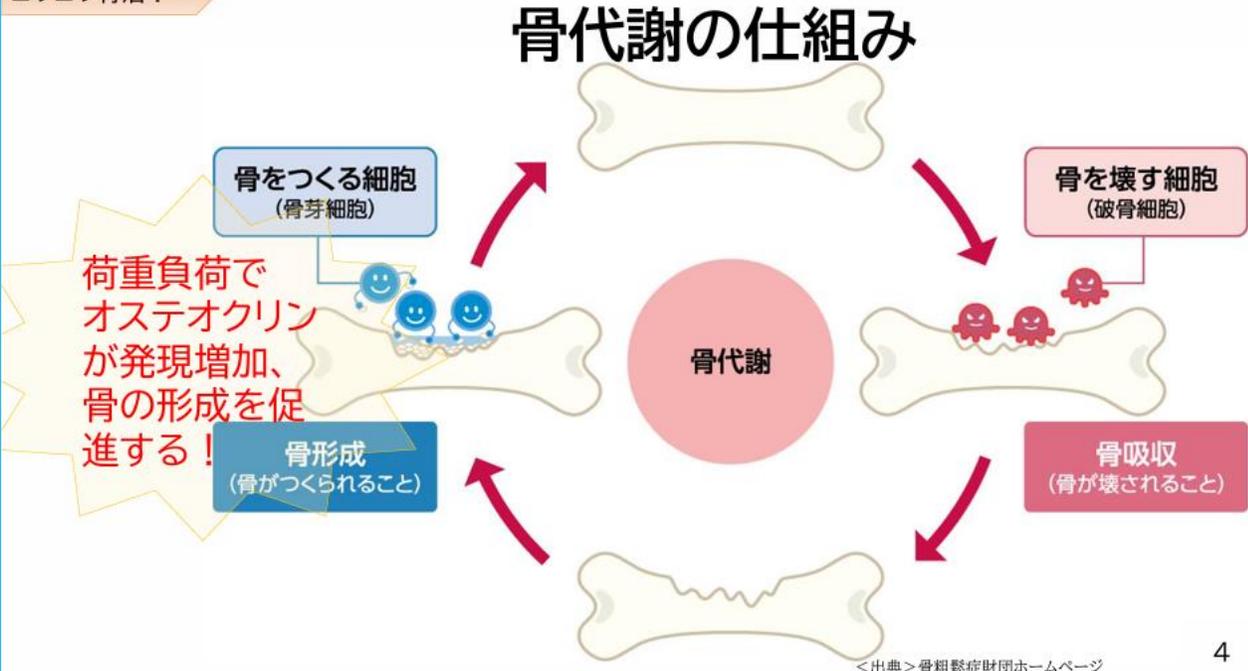
健康な骨



<出典> 骨粗鬆症財団、西大寺駅前 内科・リウマチクリニックホームページ

コツコツ骨活！

骨代謝の仕組み



骨をつくる細胞
(骨芽細胞)

骨形成
(骨がつくられること)

荷重負荷で
オステオクリン
が発現増加、
骨の形成を促
進する！

骨代謝

骨を壊す細胞
(破骨細胞)

骨吸収
(骨が壊されること)

<出典> 骨粗鬆症財団ホームページ

4

「コツコツ骨活！」・説明資料の一部をご覧ください（3）

コツコツ骨活！

骨活運動①

“骨やせ”対策

ミニジャンプ 1日30~50回

体重の**4倍** 負荷がかけられる！

- 1 **高さ10センチ**ほどの台に立つ
つま先は はみ出すくらい
- 2 **足裏全体**を意識して
飛び降りる

<出典>NHKあさイチ公式Instagram

コツコツ骨活！

骨活運動②

“骨やせ”対策

かかと落とし 1日30~50回

体重の**3倍** 負荷がかけられる！

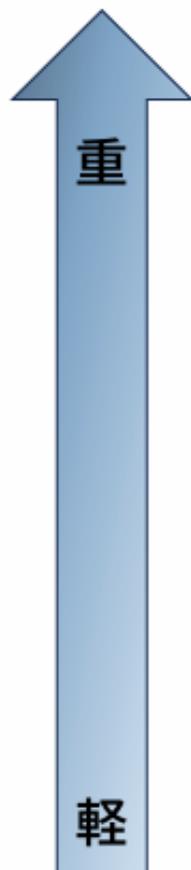
- 1 **腕を肩の高さ**まで
上げながら かかとを上げる
- 2 **腕を下ろしながら**
かかとを“トン”と下ろす

<出典>NHKあさイチ公式Instagram

「コツコツ骨活！」・説明資料の一部をご覧ください（4）

コツコツ骨活！

何が原因で介護になっているの？



要介護度	第1位	第2位	第3位
要介護5	脳血管疾患（脳卒中）	認知症	高齢による衰弱
要介護4	脳血管疾患（脳卒中）	認知症	骨折・転倒
要介護3	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	骨折・転倒
要介護2	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	骨折・転倒
要介護1	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	高齢による衰弱
要支援2	関節疾患	骨折・転倒	高齢による衰弱
要支援1	関節疾患	高齢による衰弱	骨折・転倒

転倒しない体づくり→骨活＋貯筋

<出典>2019年 国民生活基礎調査の概況

「コツコツ骨活！」・説明資料の一部をご覧ください（5）

コツコツ骨活！

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 3

高齢者版

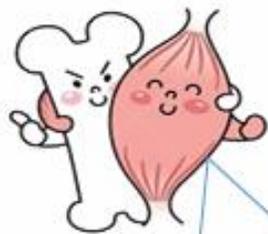
推奨事項

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨する（1日約6,000歩以上に相当）。
- ✓ 上記の強度、推奨値に満たなくとも、少しでも身体活動を行うことを推奨する。
- ✓ 体力のある高齢者では成人と同量（週23メッツ・時以上）の身体活動を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できる。
- 筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2～3日行うことを推奨する（多要素な運動に含めてもよい）。
- 特に身体機能が低下している高齢者については、安全に配慮し、転倒等に注意する。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）。

コツコツ骨活！

骨活＋貯筋＝目指せアクティブシニア！

①65歳未満は骨密度検査より積極的な市民活動へ参加を



市民センターの
クラブで運動も
おすすめ！

9月のラジオ体操日程

16日(月)・23日(月)・(土)・(日)はお休み

平日 ① 9:30～9:40 ② 12:30～12:40

多目的ホールにて

必要な方は運動のできる上靴をお持ちください



②禁煙、禁酒、運動

③女性は65歳前後、男性は80歳以上で骨密度測定を

「コツコツ骨活！」・説明資料の一部をご覧ください（7）

コツコツ骨活！

からだの見える化

骨粗しょう症検診を受けるには

骨粗しょう症の予防及びその予備軍となる低骨密度者の早期発見・早期治療を促すことを目的に骨粗しょう症検診を実施しています。受診にはお申し込みが必要です。

【診査内容】 問診、骨密度測定

【実施場所】 集団検診：区役所、市民センター等

【対象者】 18歳以上の市民・会社等の検診を受ける機会の無い方

【受診料】 500円(令和6年度から)

【受診回数】 1年度に1回

【予約方法】 電話の場合は、集団検診予約センター 0570-783-077または093-953-6168へ。

インターネットの場合は、[集団検診予約センターネット予約サイト\(外部リンク\)](#)へ。(年中無休)

その他予約方法の詳細については、[集団検診の予約方法について](#)をご覧ください。

令和6年度は、受診促進事業として50歳の女性の方へ個別に受診案内はがきを送付しております(9月中旬～順次発送)。骨粗しょう症・骨折を予防するために定期的に健診を受けましょう。

<出典>北九州市ホームページ

前腕部

