



健康づくり応援通信 ⑤0



動画で確認



健康づくり課
島田美希 保健師
しまだみき

動きながら行うストレッチ

体を動かして伸ばしたり、縮めたりするストレッチを紹介します。室内でも簡単に体を動かすことができるので、外で運動できない人にもおすすめです。また、体を温めるので運動前に行うのも効果的です。このストレッチは、柔軟性を高めたり、血行を促進する効果があります。

① 体の横伸ばし(1 回程度)



- ①足を肩幅程度に開いて立つ
- ②両手を頭の後ろで組む
- ③体を左右交互に傾ける(負荷を少し上げる場合は、傾ける方と逆の腕を上げながら傾ける)

② 脚振り(左右前後 10 回程度)



- ①壁や机に手を置く
- ②壁や机に近い方の足を、膝を伸ばした状態で前後に振る
- ※同様に左右に振っても運動になります

注意点 ・呼吸を止めないようにする ・体調が優れないときは無理をしない

高梁2025 “地域医療はまちづくり” ⑮

「高梁 2025」は、持続可能な地域医療体制の構築に向けた取り組みの総称です。

地域の食形態を見える化へ
人と人との繋がりが高梁の食の未来を創造する

加齢や薬の副作用、病気の影響などによって、食べることや飲み込むことが困難になることがあります。安全に食事を楽しんでもらうためには、食べる能力に合った食形態を提供することが大切です。そのため、病院や高齢者施設では、それぞれ多様な形態での食事が提供されていますが、食事の硬さや大きさ、形態の呼称(「なめらか食」「ムース食」「ソフト食」など)が各施設によって異なっている状況でした。

転院時などの食事の情報伝達をスムーズに

そこで岡山県栄養士会高梁支部は、地域の食形態の「見える化」を図るため、食形態の物性や特徴が各施設間で確認できるように「高梁地区食形態マップ」に「コード」を作成しました。市内の病院や高齢者施設での食形態の統一を図り、転院時などの食事の情報伝達をスムーズに行うことで、患者や利用者へ安心・安全な食事を提供することを目的としています。

○高梁地区食形態マップは市ウェブサイトでご覧になれます。



岡山県栄養士会高梁支部のメンバーと、実際に作成した高梁地区食形態マップ

市ウェブサイト「高梁 2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。



介護医療連携課 ☎ 21-0304