



きみつ健やか悠々新聞

創刊号

発行
財団法人体力づくり指導協会
事務局
東京都江東区大島1-2-1
平成22年4月1日

君津市健康増進モデル事業

平成二十二年度は二十七教室

君津市では、生活の質の向上、地域社会の活性化を目的に、健康づくり教室事業に取り組んでいる。事業の一つである「君津市健康増進モデル事業」と銘打たれた本事業は、平成十八年度より開催され、二十二年度は二十七教室、約六百名を対象に、教室を展開する予定で準備をすすめています。

市民の高齢化が加速的に進んでいる君津市においては、高齢者における医療費の高騰は地方財政を圧迫する重大な要素となっています。また、後期高齢者医療制度においては、高齢者本人にも医療費負担を求める制度となり多くの高齢者は不安を抱いているところ。高齢者の多くは運動習慣が

ない、又は十分ではない状況にあります。仕事から離れた体を動かす機会が遠のき、自宅を中心とした狭い範囲の中で日常生活を送ることが一般的になっていきます。こうした背景により、運動する習慣が途絶え、気力や精神面、そして、体力の低下に伴い体調を崩すということも決して少なくないようです。

こうした環境を改善するには、自分の生活に合った運動プログラムを取り入れ実践することが大切です。財団法人体力づくり指導協会は、開催当初からモデル事業の指導を担当し、これまで延二万四千人の指導をおこなってまいりました。二十二年度は二十四教室を担当する予定です。

君津のお達者!



健康増進モデル事業
坂田地区参加者
駒井安子さん

教室開催当初(十九年七月)より参加されていた駒井さんは、体調を崩され一年一ヶ月の入院生活を送っていました。そして、長いブランクを乗り越え、教室に復帰されたのです。通常の運動教室では、一年以上ものブランクがあつては、気力の上でも、復帰することが難しくなります。

駒井さんは、「教室に参加する前は、運動はきれいにやるもの、がんばってやるものと思ひ込んでいました。しかし、この教室で、運動は自分自身のためにやるもの。形を気にする必要がないことに気づきました」と言われました。形を気にしすぎるあまり、運動の目的が形づくりへと変化しかかった気持ち、自身の健康と体力増進のためにおこなつものだという認識を認できたことが復帰の要因であつたのかも知れません。現在では、大好きなダンス教室にも通い、大いに生活を楽しくしているそうです。

君津市健康増進モデル事業活動の様子



坂田地区(会場：坂田記念館)



後屈運動の風景(江澤支援士)

坂田記念館での運動教室は、平成十九年七月より開始し、現在は三年目の活動をおこなっています。教室開始前の会場は、受講者同士が、気さくに会話を交わしている姿が印象的です。実は、全員が初めから顔見知りではなかったようです。教室を通じて、顔を覚え、名前を覚え、教室の仲間としての意識が高まったことで輪が広がったといえます。教室が始まると、楽しいおしゃべりも一旦お休み。自分に合った運動を探りながら自分のペースで体操をおこなっていました。(左写真)

三年目ともなると自身の身体の状態を良く知っていて自分のスタイルができてきている様子が伺えます。「仲間と談笑し、自身の体と相談しながら運動する」これが活動継続の秘訣の一つでしょう。(田中)

中富地区(会場：中富公会堂)



腕立運動の風景(中澤支援士)

皆さんは、腕立て伏せのきつさをご存知ですか。一般的に腕立て伏せは、腕と胸の筋力を使います。そして、腕立て姿勢を作るには、腹部や膝周りの筋力も必要であり、付加の高い全身運動なのです。この負荷の高い動作を、中富地区の参加者のほとんどがこなしているのには驚かされました。中富教室は、現在活動三年目。開講前は、自身のために運動するという意識はほとんどなかったとの声が多くありました。しかし、毎週の教室で、「自身の健康のため。できれば毎日少しでもいいから体を動かそう」との心がけと、運動実践の成果が現れたのかもしれません。やはり、三日ボウズでは無意味。継続は力なり!(田中)

健康増進モデル事業 教室スケジュール

| | |
|------------------------|--------------------|
| 長谷川・戸崎二・山本地区 | 4月5・12・19・26日(月曜日) |
| 坂田・北子安・大山野・糠田地区 | 4月6・13・20・27日(火曜日) |
| 上・市宿・清和市场・中島中部・泉・外賀輪地区 | 4月7・14・21・28日(水曜日) |

| | |
|-------------------------|-------------------|
| 中島南部・中富あけぼの会・中野・三田地区 | 4月1・8・15・22日(木曜日) |
| 中富・三直台谷・宮下・久留里・大戸見・俄田地区 | 4月2・9・16・23日(金曜日) |

「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習の活動紹介



運動体験風景(左) テキストによる講習風景(右)【齋藤支援士】



「高齢者体力づくり支援士
/君津市」養成講習
坂田地区参加者
野田 薩子さん

坂田地区での運動教室は、三年目の活動を迎え、通常の運動教室と並行して、「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習が、月一回開催されています。
両教室に参加されている野田さんは、「股関節を骨折し、人工関節になってから姿勢が悪くなり、体も動かしにくい状態であったが、運動教室に参加してから、姿勢を自分で整えようと考えるようになった」、また、「養成講習では、毎回同じ運動を繰り返すことで、自身の体の違和感を見つければ、自分で体を調整することを学び、今後は、受講者全員で学んだことを思い出しながら、自分たちが主体となって健康づくり教室を続けていくことができそう」と笑顔でコメントされました。

君津市では介護予防事業のひとつとして「健康増進モデル事業」と「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習をおこなっています。
この「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習は健康増進モデル事業の開講二年目を迎えた地区を対象に、健康づくり活動の自立支援を目的とした活動のコミュニケーションや運動方法の講習をおこなっています。
全十二回の講習を修了した受講者は、「高齢者体力づくり支援士/君津市」の資格を取得でき、地域の健康づくりのお手本として、ご活躍いただけるよう展開しています。

自宅でできる簡単エクササイズ 「足の指を積極的に動かそう」



【チェックポイント】
通常、親指と人差指に力が入りやすくなります。あえて小指から力を入れていくことで、五本全てに力を入れやすくなります。

エクササイズ
「かかとあげ運動」
床に指の跡が残る位しっかりと力を入れおこなうかかと同士をつけたままおこなうことでおしりにも力はいってくるバランスを保ちやすくするために、壁や椅子に手を添えても良い

最近のシューズは単に足を守る、保護する履物としての目的から、歩くことや運動をより快適にするための機能性を求め、また、ファッション性にも優れたものが多くなっています。その反面、足の指そのものを積極的に動かす機会が減ってきたことも事実です。本来、足指は歩行時や運動時にバランスを保つ役割があり、その機能は使わないういと退化し、力の入れ方を忘れかねません。そうならないためにも、日頃から、積極的に足の指を動かすことが大切です。



エクササイズ
「足首回し運動」
親指で円を描くように足首を回す
小指で円を描くように足首を回す

【チェックポイント】
通常、足首をまわす際は、親指が中心となってまわしているため、では少し違和感が生じます。の動作は特に、ゆっくりとおこなってみてください。の方が指全体に力が入り、五本の指全てに運動を意識させることができます。

〈健康注意報〉

打倒！「ためすぎストレス」

健康あってのお仕事です。
残業もほどほどに。

適度な運動で、快適な睡眠を。

春の味覚を楽しみましょう！

心も身体も健康に！

【材料】

- あさり(殻付き)...150g、生わかめ...15g
- 菜の花...1/2束(約120g)、生わかめ...15g
- にんにく(みじん切り)...1/2片分、酒...大さじ3
- しょうが(みじん切り)...1/2片分、サラダ油...大さじ1
- A しょうゆ...大さじ1 みりん...小さじ1

【作り方】

- あさりは砂抜きし、殻をこすり合わせ流水で洗う。
- 菜の花は洗って食べやすい大きさに切る。
- 生わかめはサッと熱湯に通して冷水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油をひいてしょうが、ニンニク、あさりを入れて炒める。
- 菜の花、わかめ、酒を加え、蓋をして蒸し煮にする。

が煮立ってあさりの口が開いたらAを加えてひと煮し、出来上がり。

(1人分) 1人分 - : 131kcal たんぱく質 : 8.2g
脂質 : 5.4g 炭水化物 : 8.7g

【栄養】

あさりと菜の花の蒸し煮

あさりには鉄とビタミンB12が豊富！健康な血液の材料となる鉄と、赤血球をつくり出す働きがあるビタミンB12のダブル効果で貧血の予防・改善に効果的！

(管理栄養士：竹島佳代)

花より散歩正しい食事！
「特定健康診査」を受けよう！
「脱メタボ」をめざして！

<http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html>

本誌に掲載する広告掲載希望者を随時受け付けています。
載要件等詳しくは右記までお問合せください。
本誌は年4回発行いたします。

財団法人体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター
0439-88-0611