

君津市健康増進モデル事業 延べ参加者数6万5千人 健康づくりが君津市の文化に



第 13 号

発行
(公財) 体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
平成 25 年 4 月 20 日



教室風景 (陽光台地区)



教室風景 (上地区)



清和市场地区の皆さま

君津市健康増進モデル事業は、介護予防事業の一つとして平成十八年に本格的にスタートし、これまでに延べ、六万五千人以上の高齢者が参加しました。

また、毎年恒例となった「健康増進大会」にも毎回五百名を超える市民が参加しています。こうした背景から君津市全域に、「健康づくりの意識」が浸透し、その意識の集合体がいっつの日か新しい君津独特の「文化」を形成していくものと確信しています。

近年の受講者の特徴として、定年を迎えてからも働き続け、「仕事を続けるための体力づくり」を目的のひとつにし、教室に通っている高齢者が少なくありません。仕事から離れることでカラダを動かす機会が遠のき、体力の低下を危惧する方が増えていることが背景のひとつにあるようです。

このことは、健康に対する意識が高い高齢者が増えているという喜ばしい事実の表れではないでしょうか。

君津市では、各地域の青年館や自治会館へ運動指導員を派遣し、週に一度高齢者を対象とした健康づくりのための運動教室(君津市健康増進モデル事業)を開催しています。君津市健康増進モデル事業は、三年間の運動指導員による運動教室移行後、参加者が主体となった自立型運動教室(自主活動)へと発展します。

平成24年度は11地区で教室が新規開講



教室開催前の保健指導

平成二十四年度運動教室最後の開講となったのが、三月十五日に開講した広岡上部青年館です。約三十名の受講者が集まり、会場は活気に満ち溢れていました。運動中は運動指導員の話に熱心に耳を傾ける姿や、慣れない動作でも懸命にチャレンジする姿がとても印象的でした。

開講式には、鈴木市長はじめ、多くの来賓が応援に駆けつけ激励のメッセージを贈るとともに、受講者に交じり運動を体験されました。

はじめよう!
「健康づくり」

平成二十四年度は、新たに運動教室が十一カ所(中島武勇・杉谷・笹・人見・大和田・常代・柳城・神門・長石・上根本・広岡上部)で開講しました。近隣の自治会が開講するとそれに触発され、杉谷と常代、人見・大和田・神門といった近隣同士での開講が目立ちました。

君津のお達者

三月十五日に開講した広岡上部地区。鈴木さんと池田さんは教室開講に至るまで、君津市高齢者支援課との打ち合わせをおこない、地域の方への募集活動、日時の設定など様々な場面で調整役として活躍され、開講式当日も、開始二時間前から会場の掃除をされていました。今後の意気込みを伺うと、「とにかく、地域の人たちと、楽しく元気に暮らしたい。教室が開講できて本当に嬉しい」とのこと。ほっとした表情がとても印象的でした。



健康増進モデル事業
広岡上部地区 参加者
鈴木 利平さん(右)
池田 裕さん(左)



平成25年3月に新規開講した
広岡上部の教室風景

健康増進モデル事業 教室スケジュール

藤林・蔵玉・川俣・南子安地区 5月13・20・27日(月曜日)
大井戸・日渡根・中島東部・君津台・陽光台地区 5月7・14・21日(火曜日)

戸崎三・血引・草川原・尾車・中島武勇・人見・大和田・柳城地区 5月1・8・15・22日(水曜日)
三田・向郷・豊英・末吉・旅名・西原・箕輪・寺沢・杉谷・常代・笹・長石地区 5月2・9・16・23日(木曜日)
大戸見・久保・豊田・塚原・折木沢・岩出・神門地区 5月10・17・24日(金曜日)

新たに九地区が自主活動をスタート

山本・糠田・市宿・宮下・三直台谷 上・清和市場・大山野・北子安



山本地区 (教室風景)



宮下地区 (教室風景)

これで自主活動に移行した地区は延べ二十二地区となり、平成二十五年には更に七地区が自主活動に移行する予定です。

平成二十四年度は九地区(山本・糠田・市宿・清和市場・宮下・大山野・三直台谷・北子安・上)が参加者主体で運動教室を運営する「自主活動」に移行しました。移行後の教室の様子を伺うと、「運動指導員がいなくて不安に感じることもあるが、週に一度教室に通う習慣ができていたため、自然とカラダが教室に向かう」「運動はできる範囲で気楽にやっている。週に一度、地域の人と顔を合わせることに楽しい」とのコメントをいただきました。また、自主活動の運営方法は地区によって様々で、ラジオ体操を取り入れたり、童謡に振り付けて運動したりとそれぞれ特色があります。中には、参加者全員が同じ認識のもと教室に参加できるような、会則を整備している地区もあるようです。

今回、紹介する運動は「外出」する前の準備体操に最適です。家の中や屋外で簡単にできますので、ぜひ実践してみてください。そして新緑の光を浴びながら、散歩やサイクリングを楽しんでみませんか。

続けよう! 「健康づくり」

自宅でできる 簡単エクササイズ 「外出する前の必須エクササイズ」

◆歩く時は必ず「ふくらはぎ」を使います。散歩の途中で脚が引きつることも無いよう、しっかりとストレッチしましょう。



○つま先が左右にずれないように



○腰を丸めないように

- ★エクササイズⅠ 「ふくらはぎのストレッチ」
- ①壁につま先をあてる
- ②腰を前方(壁の方)に押し出す

外気温の上昇とともに、「人間の行動意欲は向上する」と言われています。待ちわびていた「春」です。冬の間で積極的に「外出する」ことをお勧めします。冬の間、固まったカラダを動かしてほぐしましょう。今回、紹介する運動は「外出」する前の準備体操に最適です。家の中や屋外で簡単にできますので、ぜひ実践してみてください。そして新緑の光を浴びながら、散歩やサイクリングを楽しんでみませんか。

◆姿勢づくりの基本的な姿勢を保持しながら、真っ直ぐな姿勢を意識しましょう。かかとで床を推すようにすると、意識しやすくなります。



○肩甲骨を引き上げるように



○アゴをやや引き気味に

- ★エクササイズⅡ 「姿勢を意識した背伸び」
- ①指を組み、全身を伸ばす
- ②カラダを反ったり、丸めたりしないよう「直線」を意識する

「生活習慣改善の大綱」決定!
3本の矢で脱却!

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

〈健康注意報〉

春...新しい季節の到来!
ココロもカラダもリフレッシュ!

- ◆春だからこそ、外出しよう!
春の息吹を全身に感じて、自然とカラダを対話させよう!
- ◆春だからこそ、チャレンジしよう!
「はる」は「は・じ・め・る」の略です。新しいことに挑戦しよう!
- ◆春だからこそ、生活習慣の見直しを
春は変化の季節でもあります。自身の生活習慣を見直して生活リズムを整えましょう!

栄養 「たけのこ」と 鶏の和風ピラフ

【材料】4人分
たけのこ(水煮) ...100g
米...2合(3,360ml) 鶏もも...1/2枚
赤ピーマン...1個
(A) 洋風スープの素...小さじ2/3
しょうゆ...小さじ1と1/2
酒...大さじ1、塩小さじ...1/3

- ①米は30分以上前にといてざるに上げる。鶏肉は1cm角に切る。たけのこは3~4mm厚さの食べやすい大きさに切る。ピーマンは1.5cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わってきたらたけのこを炒め、ピーマンと米も加えて炒め合わせる。重たい感じになってきたら、炊飯器に移して少し冷ます。
- ③(A)を入れ、水を2合の線まで注ぎ、混ぜずに炊く。

(1人分) エネルギー: 453kcal たんぱく質: 82.5g
脂質: 11.6g 糖質: 6.3g 食物繊維: 1.6g

「たけのこ」には食物繊維がたっぷり!便秘の症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあります。(栄養士:松ヶ崎 結)

※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。掲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。

公益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
TEL 0439-88-0611