

# 「5年後、10年後も今の体力を維持できるように…」 全地区一斉「体力測定」開催



第14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7月20日



↑ 連続上腕屈伸の測定  
30秒間で2キロのダンベルを何回上げ下ろしできるか測定

連続立ち上がり動作 →  
30秒間で何回イスから立ち上がるかを測定



塚原地区（体力測定の様子）

君津市が推進する介護予防事業のひとつである「君津市健康増進モデル事業」では、週に一度地域の自治会館や青年館に運動指導員を派遣して、健康づくりのための運動教室を実施しています。また、受講者が自らの体力値を把握することを目的に、年に一度「体力測定」を実施しています（実施月：七月）。今年度は全四ヶ所の地域で体力測定を実施し、昨年度との結果を比較することにより体力値の維持を目指しています。

君津市健康増進モデル事業の体力測定種目は、握力・ファンクショナルリーチ・8の字歩行・連続立ち上がり動作・連続上腕屈伸・起立時間の全六種目。平成二十四年度の測定では、握力、連続立ち上がり動作、起立時間の向上比率が前年度と比較して五十%を上回りました。この結果は、全身筋力、筋持久力、俊敏性が向上した受講者が多いことを示しています（下表参照）。これは、各運動教室において筋刺激による血流の促進や可動範囲の向上を目的とした「動かしやすい身体づくり」を積み重ねた結果が表れたものと推測できます。現在実施している平成二十五年度の測定では、どのような測定結果が示されるのか、大きな期待をよせています。

### 〈平成24年度測定者の体力推移結果〉

- ・ 向上＝平成23年度数値を上回った、または同値であった
- ・ 非向上＝平成23年度数値を下回った
- ・ 比較不能＝測定未実施等
- ・ 向上比率（C）＝向上（A）÷小計（B）

体力測定項目	向上(A)	非向上	小計(B)	向上比率(C)	比較不能	測定者数(人)
握力	127	68	195	65.1%	315	510
ファンクショナルリーチ	82	113	195	42.1%	315	510
8の字歩行	50	145	195	25.6%	315	510
連続立ち上がり動作	106	89	195	54.4%	315	510
連続上腕屈伸	97	98	195	49.7%	315	510
起立時間	106	84	190	55.8%	320	510

## 教室自主運営に向けての「第一歩」



皿引地区（開講式の様子）

君津市健康増進モデル事業は、開講から三年が経過すると、受講者が主体となり運動教室の「自主運営」に移行します。指導員が不在でも円滑に自主運営に移行できるように、教室が三年目に入ると「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習」が月に一度設定されており、地域主導型で住民が一体となった自主的健康づくり活動の実践がスタートされます。平成二十五年七月には皿引・戸崎三・大井戸・蔵玉の四地区で養成講習がスタート。開講式後の第一回目（全十二回）の講習では、担当指導員から「八十代からが教室の主役、七十代・六十代はまだまだ若手です」「教室で体力をつけて、旅行や趣味を思い切り楽しんで欲しい」と受講者に熱い激励の言葉が寄せられました。

健康づくり活動の  
自立に向けて

### 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 8月5・19・26日（月曜日）  
大井戸・日渡根・中島東部地区 8月6・20・27日（火曜日）

戸崎三・皿引・草川原・尾車・中島武勇・人見・大和田・柳城地区 8月7・21・28日（水曜日）  
向郷・豊英・末吉・旅名・西原・箕輪・寺沢・杉谷・常代・笹・長石・広岡上部地区 8月1・8・22・29日（木曜日）  
久保・豊田・塚原・折木沢・岩出・神門・広岡下部地区 8月2・9・23・30日（金曜日）



大戸見地区  
(テキストを見ながら自主運営の予行練習)



三田地区の皆様

# 健康づくり活動の自立と支援

## 君津台・陽光台・三田・大戸見地区が 教室自主運営をスタート!

続けよう!  
「健康づくり」

これまでに「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習」を修了し、運動教室が自主運営に移行している地区は、二十二地区になりました。中には自主運営に移行してから新たな受講者を迎える地区や第二教室を立ち上げる地区もあります。そして、新たに平成二十五年七月に、君津台・陽光台・三田・大戸見地区が教室の自主運営をスタートさせました。

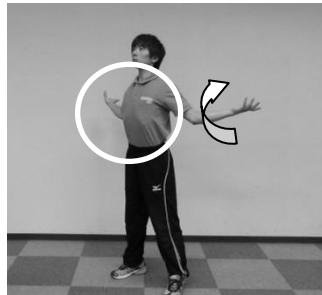
養成講習の修了式では「これまで君津市の職員や指導員の方々に様々な支援をいただいていた。今日は私たちの新しいスタートです」と力強いメッセージを述べられた方もいらっしゃいます。三年間教室に通い続け、毎週取り組んだ運動はしっかりとカラダに染みついていきます。健康長寿の実現に向けた取り組みと、君津市発全国へ「健康づくりの輪」が確実に広がっています。

## 自宅でできる 簡単エクササイズ 「室内でしっかりカラダを動かしましょう」

「猛暑の候、おカラダにかわりはありませんか…」 テレビをはじめとするメディアからは、毎日のように熱中症に対する注意喚起が発信されています。おのずと私たちの生活行動範囲は屋外から室内へと縮小され、空調の効いた部屋に閉じこもってばかりではカラダに倦怠感が溜まり、食欲も減退傾向になりがちになります。暑い夏こそ積極的にカラダを動かし、快適な生活をおくりたいものです。

### ★エクササイズⅠ 「胸と背中」の軽体操

- ① 腕を後ろにねじりながら胸を張る
- ② 腕を前にねじりながら背中を丸める



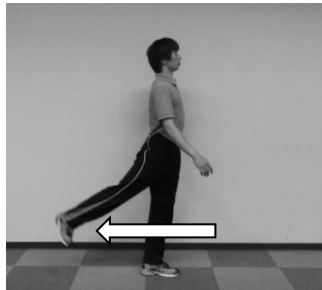
①アゴを軽く持ち上げながら



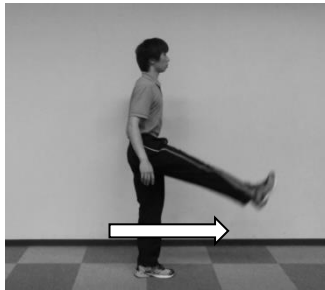
②アゴを手前に引きながら

### ★エクササイズⅡ 「股関節」の軽体操

- ① 壁に手をあて、脚を前後に軽く振る



○上半身が前に倒れないように



○蹴るイメージではなく “振る” イメージで

◆リズムカルに前後5回ずつおこなってみましょう。夏季は酸素濃度が薄くなりがちです。呼吸する際に主動する胸と背中の筋肉をしっかり刺激しましょう。

◆エクササイズⅠと同様に、リズムカルに前後5回ずつおこなってみましょう。股関節は人間の力ついで一番大きい関節であることから、その重要度が想像できます。股関節の円滑な動きなしに「健脚」はありません。積極的に動かし、柔軟性を維持しましょう。



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

## 〈健康注意報〉

### できていますか?“熱中症”対策

- ◆小まめな水分補給  
水分補給に我慢は必要ありません。一日1.5ℓの水分補給を心がけましょう。
- ◆直射日光から身を守る  
日中外出する場合は、帽子やサングラスで直射日光から身を守りましょう。
- ◆湯船に浸かって睡眠の質を高める  
シャワーだけで済ませず、湯船に浸かって副交感神経を優位に働かせましょう。

[材料]2人分  
オクラ…1袋(5~6本)、食塩…少々  
トマト…1個、青じそ…2枚  
長芋…5cm程度  
☆めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1~2  
☆だしの素…少々  
☆かつおぶし…適量

①オクラを板ずりにして輪切りし、耐熱容器に入れレンジで30秒ほど加熱。

②トマトは一口大、長芋は8mm角くらいに切り、青じそはみじん切りにする。

①、②、☆を全て混ぜ合わせれば完成。お好みでわさびを入れてもおいしく召し上がれます

(1人分) エネルギー: 63kcal たんぱく質: 3.1g  
脂質: 0.3g 炭水化物: 13.9g 食物繊維: 3.9g

栄養  
オクラとトマトと  
長芋のさっぱり和え

水分をたっぷり含んだ夏野菜で、暑い夏を乗り切りましょう。火を使わない簡単調理で、食欲がない時や一品増やしたい時にオススメです。

(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