

「さあ、健康づくり・体力づくりの第二章へ」 教室自主運営に向けて 新しいスタート！



第18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26年7月30日

教室自主運営に向け、そして「健康都市きみつ」の醸成に向けて、皿引・戸崎三・大井戸・蔵玉の四会場が修了式を迎えました

君津市では介護予防対策のひとつとして、週一回、地域の自治会館や青年館に運動指導員を派遣して、高齢者を対象に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」を実施しています。

運動教室は開講から三年目を迎えると教室の「自主運営」の準備期間となり、月に一度、計十二回の自主活動促進事業講習を受講します。今年七月には、皿引・戸崎三・大井戸・蔵玉の四会場が全ての講習を完了し、自主運営に向けて修了式を迎えました。



皿引地区 (修了式の様子)



戸崎三地区 (運動風景)



大井戸地区の皆様

自主運営では受講者が主体となつて教室を運営するため、運動指導員は派遣されません。運動の号令も受講者同士で掛け合うことになり、修了式の直前まで熱心に運動テキストを見ながら、号令の出し方を練習する受講者の姿がとても印象的でした。また、修了式後には受講者全員で今後の自主運営における方針や要望等話し合う姿も見受けられ、「健康都市きみつ」の醸成に向けて大きな期待が寄せられます。

これまで自主運営に移した会場は皿引・戸崎三・大井戸・蔵玉の四会場を含め、三十四教室ののぼりです。各会場とも運動の実践に特徴があり、法人が提供した運動プログラムを基本として運動を展開しつつ、新聞や健康情報誌等から運動手法を参照したり、童謡や君津いやさか音頭、炭坑節といった踊りを運動の一つとして楽しんだりしている会場もあります。

平成二十三年九月に鈴木洋邦市長が「健康都市きみつ」を宣言してから三年が経過しようとしています。その宣言どおり、君津市と市民一人ひとりが「自助・共助・公助」の精神で「健康意識」を徐々に浸透させてきました。そしてこれからも、君津市健康増進モデル事業をはじめとする活動を継続することで健康意識が、君津を象徴する「健康文化」に昇華することでしょう。

日々の健康づくり活動を言葉にしよう!

●健康をテーマにした標語を募集します!

【趣 旨】9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。そこで、改めて健康に対する意識を高めていただきたいとの願いから、健康をテーマにした標語を募集いたします。

【募集内容】健康をテーマに親しみやすい標語(五・七・五の型)を募集いたします。

【募集期間】平成26年9月1日(月)~30日(火)

【応募方法】君津メディカルスポーツセンター(電話0439-88-0611)設置の応募用紙に標語他、必要事項をご記入ください。

過去の優秀作品

- ◇平成24年度 最優秀賞
定年後 夫婦で健康 競い合う
- ◇平成24年度 理事長特別賞
老体も 着ればその気に 運動着
- ◇平成25年度 優秀賞
古希近く 泳げた喜び 子に自慢



健康増進モデル事業 教室スケジュール	川保・南子安地区	8月4・11・18・26日(月曜日)	山滝野・草川原・尾車・中島武勇・人見・大和田・柳城地区	8月6・20・27日(水曜日)
	日渡根・中島東部・台・草牛・三直・糸川・大坂・東前中野地区	8月5・19・26日(火曜日)	坂畑・向郷・豊英・旅名・箕輪・寺杉・杉谷・堂代・世長石・広岡上部・小山野・東西猪原・浜子・名殿地区 久保・豊田・塚原・折木沢・岩出・神門・鎌滝・上根本・三直・広岡下部地区	8月7・21・28日(木曜日) 8月1・8・19・26日(金曜日)

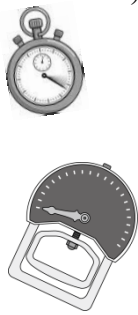
41会場510名が参加！ 君津市健康増進モデル事業、全地区一斉 体力測定 開催

体力測定の様子

(君津市勤労者総合福祉センター)



種目：握力



○名を対象に実施しました。平成二十四年度と比較すると、握力を除く全ての種目において向上比率が五〇%を上回る結果となりました。この結果は、柔軟性、歩行機能、筋持久力、俊敏性が向上した受講者が多いことを示します。

5年後も今のまま… 続けよう体力づくり！



種目：8の字歩行

また、体力測定と同時期におこなったADL(日常生活動作)調査では、「運動教室に効果がある」と回答した受講者は九四%「休まないで三〇分以上歩ける」と回答した受講者は九〇%と教室の有効性を示す結果を得ることができました。

モデル事業教室の前半には「動かしやすい身体づくり」を目的にストレッチ・軽体操を中心に構成した基本運動を実施し、後半には筋力向上運動、身体調整運動、リズム体操といった様々な要素の動作を取り入れた目的別運動を実施しています。前半の基本運動、後半の目的別運動をバランスよく組み合わせることによって、全身に万遍なく運動の刺激が行き渡り握力以外の五種目で向上比率が五〇%を上回ることができたものと考えられます。(下表参照)

〈平成25年度測定者の体力推移結果〉

- ・ 向上 = 平成24年度数値を上回った、または同値であった
- ・ 非向上 = 平成24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	110	118	228	48.25%	282	510
ファンクショナルリーチ	118	110	228	51.75%	282	510
8の字歩行	155	72	227	68.28%	283	510
連続立ち上がり動作	165	62	227	72.69%	283	510
連続上腕屈伸	156	71	227	68.72%	283	510
起立時間	115	111	226	50.88%	284	510

食中毒から守る!

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

8月は「食衛生月間」です。《厚生労働省》

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

〈健康注意報〉

暑い夏こそスマートライフ

- ◆スマートに節電を
電力は熱を発生します…
小まめにスイッチ OFF
- ◆スマートな食生活を
過剰な栄養は摂らない…
- ◆スマートに運動を
時間を決めて短期集中!

栄養 カルパッチョナスとトマトの

【材料】2人分
ナス…3本、トマト(小)…2個、
ルッコラ1パック
〈ドレッシング〉
オリーブ油…小さじ2、
バルサミコ酢…小さじ2、塩コショウ…少々

【作り方】
①トマトは5mm幅の輪切りにし、ルッコラはさっと洗い3cm長に切る。ナスは皮をピーラーで縦じまにむき、分量外の塩水に通して1個ずつラップで包み電子レンジ(600W)で6~7分加熱する。
②ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
③ナスの粗熱が取れたら幅1cmの輪切りにし、食べる直前まで冷やしておく。
④器にルッコラをひろげて、ナスとトマトを盛り合わせたら、最後にドレッシングをかけて出来上がり!

(1人分) エネルギー: 97kcal たんぱく質: 1.1g
脂質: 8.2g 炭水化物: 1.8g

※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

栄養価の高い旬の夏野菜で夏バテ防止! ルッコラの辛味成分は疲労回復にも効果的です。(栄養士:松ヶ崎 結)