



第 2 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 7 月 10 日

高齢者体力づくり支援士／君津市養成講習 三教室(地区)五十名が修了!

君津市が取り組む介護予防事業のひとつ「高齢者体力づくり支援士／君津市」養成講習【において、七月四日(日)、全十一回の養成講習を修了した三教室五十名を対象に養成講習修了証授与式が開催されました。鈴木市長より修了証が授与され、そして、財団法人体力づくり指導協会より「高齢者体力づくり支援士／君津市」の資格の認定証が授与されました。今後は修了者が中心となり、地域が一体となった自主的な健康づくり活動の実践がスタートします。



養成講習修了者 50 名 (中富、坂田記念館、坂田青年館)



鈴木市長による修了証授与

会場には、鈴木市長を始め、二百二十名余の市民が集まりました。修了証の授与式終了後には、筑波大学教授田中喜代次氏による特別講演会「健康長寿のスイッチONは自らの手で!」が開催され、これからの健康感のあり方についてのメッセージが伝えられました。この「高齢者体力づくり支援士／君津市養成講習会」は、平成二十一年度さらに四教室が事業を修了する予定。

君津市健康増進モデル事業活動の様子



腹筋運動の風景

中野地区(会場：中野青年館)

中野青年館での運動教室は、平成二十年五月に開始し、現在は三年目の活動をおこなっています。取材当日は、まだ肌寒く雨がシトシトと降っていました。教室開始前の会場は活気に満ち溢れていました。また運動中も、笑い声と笑顔が絶えずに終始明るく雰囲気がおこなわれていました。また、参加者自身が自分のペースで運動されている姿もとても印象的でした。腹筋運動も、回数や運動強度を自身で調整し、無理な負担をかけないよう実践されていました。(左写真)運動教室の楽しみ方や適度な運動量を参加者が見つけ出している様子が伺えました。参加者からは「週に一度の運動教室をととても楽しみにしています」との声もあり、健康づくりに必要不可欠な「継続」の秘訣を獲得している様子が心強い限りでした。(下)

中富あけぼの会(会場：ゆうゆう館)



大腰筋運動の風景

中富あけぼの会の教室は、平成二十年六月より開催されています。「運動しなかったが、始めるきっかけがなかった。教室が始まって良かった」との声があり、健康への意識が非常に高いことが伺えました。教室中も指導者へ質問する場面があり、熱心に聞いている様子が印象的でした。(下)

中島南部地区(会場：中島南部)



スクワット運動の風景

中島南部地区での教室は、平成二十年六月より開催されています。開催当初はほとんどの方が「運動は学生のとき以来」とのことでしたが、「できることから始めよう」という合言葉のもと教室がはじまり、今では強度の高い中腰での運動も平気でこなしてしまうほどでした。(下)

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	8月2・9・23・30日(月曜日)
北子安・大山野・糠田地区	8月3・10・17・24・31日(火曜日)
上・市宿・清和市场・中島中部・泉・外賀輪地区	8月4・11・18・25日(水曜日)

中島南部・中富あけぼの会・中野・三田地区	8月5・19・26日(木曜日)
三直台谷・宮下・久留里・大戸見・俵田地区	8月6・20・27日(金曜日)

健康増進モデル事業
中島南部 参加者
佐藤 リヨ子さん



君津のお達人！

健康増進モデル事業
中富ゆうゆう館 参加者
大場 寿男さん



中島南部地区の教室の特徴は、欠席者がほとんどいないということ。
「運動することで体が動かしやすくなり、また、教室がきつかけとなりご近所同士がまとまるようになったことがうれしい」という佐藤さん。週に一度の教室が、運動教室の枠を超え、ご近所同士をつなぐ交流の場となっているようです。
今では、教室参加者全員で花見をしたり、散策に出かけたりすることもあそびです。

「動くことが大好きだ」という大場さん。週に一度の運動教室の他に、介護ボランティアにも参加されているようです。ゆうゆう館での教室が開催される前も、積極的に運動を実践しているとのことでした。七十八歳という年齢からはとつてい考えられない活力。身長も高く、体格もがっしりされ、また、気さくな性格で誰に対しても優しく接し、運動教室でも相談役のような存在です。
まさに「縁の下の力持ち」という印象でした。

自宅でできる 簡単エクササイズ

「お腹に力を入れましょう！」



運動教室に限らず、テレビや雑誌などいたるところで「腹筋運動」は推奨されています。なぜ、こんなにも腹筋運動が重要視されているのでしょうか。
人間の体は、柱となる骨を筋肉が補強する形で支えられています。しかし、腹部に限っては、内臓がスペースのほとんどを占め、細い背骨しか柱がありません。それゆえ、補強材となる腹部の筋肉を、常に使える状態にしておくことが非常に重要になるのです。

エクササイズ
「上体たおし運動」
体操座りの状態から、ゆつくりと後に上体を倒す。起き上がってこられる所までしか倒さない。アゴを引いたままおこなうことで腹部に力が入りやすくなる。

エクササイズ
「腹ぶねじり運動」
仰向けの状態で膝を持ち上げ、足を浮かす。ゆつくりと左右に膝を振る。膝が床に着かない範囲でおこなう。



【チェックポイント】
腹部の中心だけでなく、わき腹にも力が入る「ねじり運動」です。
膝の振り幅で負荷を調整できます。また腕を胸の前でクロスしておこなうと上半身の支えがなく、バランス運動にもなります。

【チェックポイント】
仰向けの状態から起き上がるのは至難の業。「上体たおし」は倒す角度を調整できるので、誰にでもできます。背中を丸め、腹部を目で見ながらおこなうと、更に力が入りやすくなります。



熱中症を予防しよう！

〈健康注意報〉

上手に夏を乗り切ろう！

- 外出時は日除け対策を
- 冷房による冷やしすぎは抵抗力を低下させます
- 食欲低下に注意... 適度な運動と十分な睡眠を

心も身体も健康に！

栄養

夏野菜とひき肉のカレー

【材料】 4人分
合いびき肉...250g、トマト...6個 なす...3個、オクラ...8本
玉ねぎ...1個、カレールウ(市販品)...100g
にんにく...1/2かけ、サラダ油...大さじ1 ご飯、パセリ(お好み)
【下ごしらえ】

トマト:皮を湯むきして、3個は1cm角に、残りは2cm角に切る
なす:皮をしま状にむき、縦4等分に切ってから2cm幅に切る
オクラ:塩ずりして水で洗い、へたを切り落として長さを4~5等分に切る
玉ねぎ:にんにく:みじん切りにする

【作り方】

鍋にサラダ油を加え中火で熱し、玉ねぎ、にんにくを炒める。色づいてきたらひき肉を加えてほぐすように炒め、なすを加えしんなりするまで炒める
1cm角に切ったトマト、水1カップを加えて混ぜ、煮立ってきたら弱火にしてふたをし、20分ほど煮る
カレールウを加えて全体を混ぜ、残りのトマトとオクラを加えて5分ほど煮る
温かいご飯にパセリを混ぜ、カレーをかけて出来上がり

(1人分) 1杯 - : 584kcal たんぱく質 : 19.6g
脂質 : 21.7g 炭水化物 : 76.8g 食物繊維 : 6.4g

ちょっと夏バテぎみでもカレーなら食べられそう!? トマトが苦手な人は、すべて小さめに切って作り方で全量加えて煮込みましょう。酸味が和らぎ、食べやすくなります。(管理栄養士: 竹島佳代)

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。掲載要件等詳しくは右記までお問い合わせください。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