



第5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23年4月1日

がんばろう日本

謹んで震災のお見舞いを申し上げます

このたびの東北地方太平洋沖地震により被害を受けられました皆様には、謹んでお見舞い申し上げます。一日も早い復旧そして復興を心からお祈り申し上げます。

支援の輪を広げよう

三月十一日に発生した東北地方太平洋沖地震は、戦後最大の被害をもたらしました。地震後も、苦しい避難所生活、余震の不安、物資・燃料の不足、ライフラインの寸断、そして福島原発事故など、地震による影響は計り知れないものがあります。未だに被災地の多くでは、復旧の目途が立たないのが現状です。今回の震災により、君津市においても計画停電によって、一般市民の生活にも不安の影を落としました。日頃の生活パターンが乱れ、体調を崩す方や、不安で外出する気力が無くなったという方が多い

という話を耳にします。しかしながら、こういつた状況でこそ一致団結し大きな力を発揮してきたのが、日本であり日本人です。一面焼け野原になった終戦後から目覚ましい経済成長を遂げ、幾多の災害をうけても必ず立ち直ってきました。日本中が「がんばろう！日本」の合言葉のもとに、被災者への支援の輪は日を重ねることに広がっています。また、直接的に被災者の支援にあたれなくとも、節電や募金など多くの方が「今できること」を実行に移しています。各地域住民が一体となり、この危機を乗り越えたいものです。

体を動かすことの大切さ

震災後の避難所では、体を動かさないことによつてさらに体調を悪化させたという報道がありました。食事も満足に摂れず、トイレに行くこともままならない状況に置かれたことによつて、「じつとしていた方がいい」と考えた方が多かつたようです。寒さに耐えながら同じ姿勢でじつとしていくことによつて、血流が鈍くなるのと同時に、筋肉や関節も固くなります。その結果、エコノミー症候群の恐れが生じ、体の抵抗力が弱まり、体調を悪化させることとなります。ラジオ体操など簡単な体操や散歩で体を動かすことが自身の身を守り、復旧、復興の第一歩となります。



君津市健康増進モデル事業（自主活動の様子）

中島中部地区（中島中部自治会館）

中島中部自治会館では、平成十九年九月より、健康増進モデル事業教室がスタート。三年間のモデル教室と自主活動に移行するための、自主活動促進事業、計十回の講座を修了し、現在では、市民が主体となった運動教室が始まっている。



平成23年3月23日（水） 中島中部自治会館

教室は非常に賑やかで、運動の合間に「今年の桜の開花はいつごろだろうか」「腰の運動を忘れたからやろう」といった会話が飛び交っていた。こういった参加者同士の会話が、丁度いい休憩となつて、全参加者が無理なく運動を継続できていた。誰かに強制されるわけでもなく、地域住民同士が声を掛けあい、健康づくりに励んでいる。日本の将来における、健康増進のお手本の一つがここにあった。

健康増進モデル事業 教室スケジュール

山本・藤林地区 4月17・24・31日（月曜日）
北子安・大山野・糠田・君津台・陽光台地区 4月4・11・18・25日（火曜日）

上・市宿・清和市场・泉・豊田地区 4月5・12・19・26日（水曜日）
中島南部・中富あけの会・中野・三田・末吉・豊英・西原・旅名地区 4月6・13・20・27日（木曜日）
三谷台谷・宮下・久留里・大戸見・俵田地・久保・塚原地区 4月7・14・21・28日（金曜日）

君津のお達人



健康増進モデル事業
自主活動促進事業
中野地区 参加者
松山 裕三さん



「何事にも積極的に参加することが、私にとつての生きがいであり、健康づくりです」と松山さん。教室終了後には、下校する小学生を誘導するパトロールに参加し、地域行事があれば積極的にお手伝いをされるとのこと。今後も、地域の発展のために、大きな活躍を期待してしまおう。

自主活動支援事業
中島中部地区
参加者
桑野 キヌコさん



柔らかい表情が印象的な桑野さん。姿勢も良く、教室中も積極的に体を動かしていた。そんな桑野さんだが、昨年の一月、九死に一生を得た経験をしたという。急に手足が動かなくなり、這って電話口に行き救急車を呼ぼうとした時、意識を失った。当時はひとり暮らしだった。息子さんが何回電話してもつながらないことに不安を感じ、お隣さんに様子を見に行ってもらったことでようやく発見された。意識を失ってから二日後のことだった。低体温症と診断され、発見された時は体温が二十二度しかなかったという。「助かったのは奇跡に近い」と医師に言われたそうだ。「運動教室で体力をつけたおかげ、そして息子、お隣さんに感謝です」とのこと。「これからも地域の人々と仲良く教室を続けていきたい」と力強く語ってくれた。

自宅でできる 簡単エクササイズ

「膝を動かす・きたえる」



左右交互に膝屈伸をおこなう



「膝」
①
仰向、座位の状態
で膝を交互に屈伸
膝の痛、体重
状態で動くと、痛
出くり。腰を床
にこで、痛を回
避で。反動をつ
に、実施ししよ。

今回は「膝」に関するエクササイズを紹介します。変形性膝関節症に代表されるように、膝の傷害で悩んでいる方が、非常に多いのが現状です。腰と同様、健康増進モデル事業の参加者の約半数は痛みや違和感の経験がありました。「痛いから動かさない」でいると筋肉が硬直し、さらに悪化する傾向にあります。「痛くないように動かす」簡単エクササイズをご紹介します。



膝を軽く緩める



壁に手を添え、膝を真っ直ぐに

「筋力ツ」 ②

膝を真っ直ぐにし、三十秒間姿勢を維持し、膝を緩

実施

「膝」
①
膝を真っ直ぐにし、状態
で、体重を。も痛
出にくり。太
ももの筋肉に力はい
とを意識ししよ。太
ももの筋肉、膝関節を守
役割もり。積極的
に鍛しよ。

4月は「未成年者飲酒防止強調月間」です

しっかりと自分の意志を持とう！

我が人生、ただ今 発展途上中

自分の身体は自分で守ろう。20歳になるまでは、お酒をすすめられても断る勇気を持とう。

① 飲酒の機会を減らさず
② 飲酒を止めるとする瞬間に同席を断りしよくなり
③ 性ホルモンの異常が起きるおそれがあります
④ アルコール依存症になりやすくなります
⑤ 未成年者を守るために飲酒を禁ずる法律があります

財団法人 体力づくり指導協会 <http://www.tairyoku.or.jp>
高齢者体力づくり支援士 <http://www.senior.or.jp>

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

●●● 〈健康注意報〉 ●●●

新しい季節、新しいチャレンジ

健康は
前向きな気持ちから

◇春の息吹をカラダで感じよう！

◇新しいことにチャレンジしよう！

◇仲間との交流を楽しもう！

心も身体も健康に！

旬のヘルシーメニュー
筍と豚肉の味噌炒め

【材料】2人分
茹でた筍(水煮も可)…150g、豚バラ肉…80g
しめじ…1/2パック、ピーマン…3個
味噌…大さじ1と1/2、酒…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1/2

【つくり方】
(1) 筍は縦半部に切り、根元は横に、穂先は縦に切る。豚肉は一口大に切り、調味料はボールに入れ混ぜておく
(2) フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をほぐすように炒める
(3) 肉の色が変わったら、筍を加えて2~3分じっくり炒める
(4) しねじ・ピーマンを加えて炒め、油が回ったら混ぜておいた調味料を入れ、炒め合わせる

【栄養価】
エネルギー：236kcal
たんぱく質：11.1g
食物繊維：5.0g

※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。

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