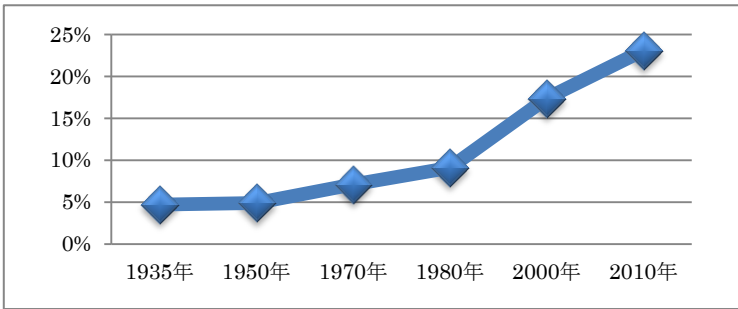


# 君津から全国へ！健康づくりの輪 「君津市健康増進モデル事業」拡大へ！



加速度的に進む日本の高齢化率



君津健康増進モデル事業「三直台谷地区」

君津市が介護予防事業の一環として二〇〇七年度より取り組んできた「君津市健康増進事業」は、二〇一一年度で五年目を迎えた。当初三地区からスタートしたこの事業は、二〇一一年には、四十教室にまで拡大する。

現在日本社会においては、高齢者割合（六十五歳以上が人口に占める割合）が加速度的に進み、二〇一〇年では23.1%を記録した。一九三五年に高齢者割合4.7%という最低記録だったことをふまえると、いかに急速に高齢化が進行しているかがうかがい知れる。君津市においても高齢者割合が二〇一〇年三月末時点で23.0%となっており、高齢者世代の『医療に頼らない』健康づくりの実践は急務である。

このような社会情勢の中、君津市におけるこの事業は、君津市が推進する「夢と誇りが持てる街づくり」の実現と、君津市を発信基地とした日本全国へ健康づくりの輪の拡大に向けて、期待は大きい。



第6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7月1日

## 健康増進モデル事業活動の様子 三直台谷自治会館



教室中も笑顔がたえない  
(下肢の筋力運動)

二〇〇九年八月に開講した三直台谷地区。教室開始十五分前には受講者が集い、にぎやかな会話が会館の外にも聞こえてくる。

教室が始まると、真剣な眼差しで支援士の言葉に耳を傾ける場面もあれば、受講者同志が声を掛けあい、お互いを気遣う場面もあり、チームワークは抜群だ。参加者からは「五年寿命が伸びたようだ」と心強い言葉をいただいた。十月からは、自主活動へ向けた講習が始まる。チームワークを武器にした活動の今後が楽しみだ。

## 第二回 自主活動促進事業 特別講習会

予告

自主活動促進事業【特別講習会】として、筑波大学田中喜代次教授の講演会が開催されます。



日 程：10月21日(金) 田中喜代次教授  
時 間：10:00~12:00(予定)  
場 所：生涯学習センター大ホール(2F)

参加対象：自主活動促進事業受講者  
(中野・中島南部・泉・久留里・俵田・中富あけぼの会・山本・糠田・市宿地区)

## 第二回 きみつ健康増進大会



『健康長寿実現』に向け、地域全体で健康づくりを考えます。平成22年度は約400人の市民が集結し、活気に満ち溢れていました。

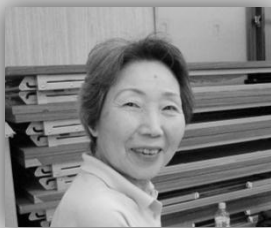
第一回大会の様子  
参加者全員による運動体験

日 程：11月20日(日)  
時 間：未定  
場 所：内質輪体育館(市民体育館)

参加対象：一般市民・地域指導員  
君津市主催運動教室参加者

## 君津のお達人

明るい笑顔が印象的な赤木さん。年齢を伺って驚いた。「四捨五入すると八十よ」と明るく答えられた。「車での移動が多く、近所の方と落ち着いて会話をする機会が無かったです。教室が交流の場にもなっています」とのこと。教室でもムードメーカー的な存在だ。モデル教室の他に、ストレッチ教室にも通われている。いつでも「運動の大切さ」が意識の中にあり、ちよつとした家事でも運動のつもりで取り組むという。健康づくりのスペシャリストの一人だ。



健康増進モデル事業  
三直台谷地区 参加者  
赤木 幸子さん

## 健康増進モデル事業 教室スケジュール

藤 林 ・ 山 本 地 区 7月4・11・18・25日(月曜日)  
北子安・大山野・糠田・君津台・陽光台地区 7月5・12・19・26日(火曜日)

上・市宿・清和市場・泉・地区 7月6・13・20・27日(水曜日)  
中島南部・中富あけぼの会・中野・三田・豊英・末吉・旅名・西原地区 7月7・14・21・28日(木曜日)  
三直台谷・宮下・久留里・大戸見・俵田・久保・豊田・塚原地区 7月1・8・15・22日(金曜日)

# 自主活動促進事業の活動紹介 「高齢者体力づくり支援士/君津市」養成講習



◇和やかな雰囲気のある久留里地区。相手の様子を確認しながらのペアストレッチ。

◇6月14日糠田地区開講。教室自主運営に向け計10回の講習が開催される

仲間の存在は不可欠だ。運動の継続は一人では難しい。動いた方が遥かに心地よい。運動の継続は一人では難しい。仲間の存在は不可欠だ。

受講者からは「心地よい」、「家庭でもやってみよう」といった声が聞かれた。この運動のポイントには「ペア」でおこなうということ。自分一人でおこなうより仲間とおこなった方が遥かに心地よい。運動の継続は一人では難しい。仲間の存在は不可欠だ。

## 活動の様子(久留里地区)

六月十日(金)、七回目の講習を迎えた久留里地区。講習テーマは「リラクゼーション」。ペアでおこなうストレッチや体ほぐしの手法が紹介された。筋力トレーニングやウォーキングなどの有酸素運動だけが運動と思われがちだが、「積極的なリラクゼーションも「動かしやすい体」をつくる立派な運動だ。

健康増進モデル事業の開講三年目を迎えた地区を対象に、地域での健康づくり活動の自立支援を目的とした活動のシミュレーションや運動方法の講習をおこなっている。全十回の講習を修了した受講者は、「高齢者体力づくり支援士/君津市」の資格を取得でき、地域の健康づくりのお手本としての活躍が期待される。現在は九地区でこの講習が修了し、市民(受講者)主体の教室が展開されている。去る六月には、山本地区、糠田地区、市宿地区の三地区が新たに開講し、十月には更に六地区で開講する。

## 二十三年度は九教室開講

## 自宅でできる 簡単エクササイズ

# 「体に酸素を取り込もう！」



ポイント② 息を細長く吐きながら...

- ③ 膝を軽く緩め、猫背をイメージし背中を丸める
- ④ 肩甲骨をうしろを左右に広げながら、腕を内側にねじる

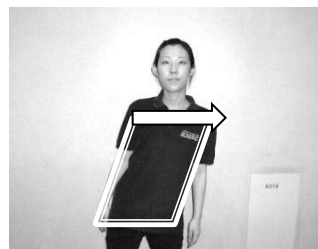


ポイント① 息を大きく吸いながら...

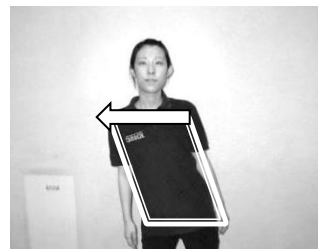
- ① あごを軽く上げ、胸を広げる感覚で正面に突き出す
- ② 肩を後方に引きながら、腕を外側にねじる

### ★エクササイズⅠ 「ストレッチ」

日本各地で節電への協力が伝えられる中、今年も暑い夏になりそうです。体調をしっかりと整え、上手に夏を乗り切りたいものです。夏場の体調不良といえば『夏バテ』ですが、夏バテの要因の一つに酸素不足が挙げられます。外気温が上がると酸素の濃度も若干薄くなると言われています。夏バテ特有の『だるさ・食欲不振』などは外気温の上昇やクーラーの使い過ぎだけでなく、脳に酸素が行き届かないことも要因の一つです。胸周りの関節と筋肉をほぐし、酸素を取り入れやすい体づくりを目指しましょう。



ポイント② 一点を見つめながら...



ポイント① 肩の高さを変えない

### ★エクササイズⅡ 「井桁くずし」

- ① 腰の位置をできるだけ変えないように、肩を左右にずらす
- ② 慣れるまでは、鏡の前でおこないます

胸や背中の筋肉、背骨や肋骨を積極的に動かすことによって体をほぐし、肺の働きを助けましょう。

**熱中症に注意!**

日差しが強くなり、気温・湿度が高くなり、風が弱い日は、特に気を付けましょう。

熱中症は、命を奪う危険な病気です。予防は、日陰で涼しく過ごすことです。

財団法人体力づくり指導協会 | 高齢者体力づくり支援士 | 君津メディカルスポーツセンター

<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** 夏野菜 茄子とトマトのカルパッチョ

【材料】 茄子...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、パルサミコ酢...大さじ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 器にルッコラをしき、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

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)

※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

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)