

# 『健康づくりの輪…全国へ』 延べ参加者数5万人 君津市健康増進モデル事業



第 9 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24年4月20日



教室風景 (三直台谷地区)

高齢者の多くは運動習慣がない、または十分ではない状況にあり、仕事から離れ体を動かす機会が遠のき、自宅を中心とした狭い範囲の中で日常生活を送ることが一般的になっていきます。  
こうした背景により、運動する習慣が途絶え、気力や精神面、そして、体力の低下に伴い体調を崩すということも決して少なくないようです。君津市では、各地域の青年館や自治会館を運動指導員が訪問し、週に一度高齢者を対象とした健康づくりのための運動教室を開催しています。



教室自主運営に移行している中島中部地区の皆様

この事業は、平成十八年に本格的にスタートし、これまでに延べ、五万人以上もの市民が参加しました。

「健康づくり・健康長寿」

平成二十四年度は、新規開講を十五カ所で予定しており、全体では四十九カ所で教室が開催されます。地域ごとに特色があり、教室の雰囲気や年齢層も異なります。しかし、受講者の目的は「健康の維持・増進」であり、「健康長寿」です。それを支援するのが指導員、そして同じ教室の受講者同士であることは全ての教室で同じです。

## 君津市健康増進モデル事業の様子【折木沢青年館】



「とにかく教室は楽しい」と折木沢青年館の受講者達は口を揃えます。筆者が訪問した日は雨だったにも関わらず、教室の賑やかな雰囲気は会場の外まで伝わってきました。教室中の会話が弾み過ぎて、肝心の運動が中断されることもしばしばあるとのこと。しかし、地域や近所同士の関わりが希薄になっていく現代において、こういった「会話」や「人との関わり」が健康を保つばかりでなく、安心した生活を送るうえで最も大切なことではないかと感じます。また、教室の男女比は約7対3で女性が多いのですが、数少ない男性陣が教室を盛り上げていたことも印象的でした。

折木沢地区での運動教室は、参加希望者が定員を超え、時間帯を二つに分けて実施しています。「何事もやる時は全員参加」という地域の団結力を伺い知ることができました。(T)

## 君津のお達人



健康増進モデル事業  
折木沢地区 参加者  
鈴木 義夫さん (67才)

「何事もやるからには楽しくやりたい。ワイワイやるのが私の Motto です」と力強く、そして満面の笑顔で語ってくれた鈴木さん。他の受講者からは、「鈴木さんがいないと寂しい」「声を聴くだけで元気になる」との声があり、折木沢地区のムードメーカー的存在です。また、教室の外でも「病院に通うなら教室においで」と友人達に声をかけているそうです。地域全体のことを考え、仲間への心遣いを忘れません。まさにお達人と呼ぶにふさわしい方です。今後ますますの活躍が楽しみです。(T)



### 健康増進モデル事業 教室スケジュール

藤林・山本・蔵玉・川俣・南子安地区 5月7・14・21・28日 (月曜日)  
北子安・大山野・横田・君津台・陽光台・大井戸・日渡原・中島東部地区 5月1・8・15・22日 (火曜日)

上・市宿・清和市場・戸崎三・血引・草川原・尾車地区 5月2・9・16・23日 (水曜日)  
三田・向郷・豊英・末吉・旅名・西原・箕輪・寺沢地区 5月10・17・24日 (木曜日)  
三直台谷・宮下・大戸見・久保・豊田・塚原・折木沢・岩出地区 5月11・18・25日 (金曜日)

# 自主活動促進事業の様子 【宮下自治会館】

### 受講者主体の教室運営



健康づくり運動教室（健康増進モデル事業）を三年間受講すると、受講者が主体となって教室を運営するようになります。その準備として、三年目をむかえた教室を対象に、自主運営するための手法を学ぶ教室を月に一度、計十二回開催します。この教室が自主活動促進事業です。



教室が始まった直後は、「指導員がいるから教室が成り立つのではないか。自分達だけでは不安」といった声が多く聞かれますが、講座が後半を迎える頃にはどの地区でも、「どうにか自分達でやっていけそうだ」という頼もしい声が聞けるようになります。

### 宮下自治会館の様子

今回、訪問した宮下自治会館では、「体の痛みを和らげる」というテーマで教室がおこなわれていました。教室の雰囲気は終始和やかで、ゆったりとした時間が流れていました。また、今後の自主運営に向けての意欲の表れでしょうか。指導員の言葉に真剣に耳を傾ける姿や質問を投げかける姿が印象的でした。



健康づくり運動教室（健康増進モデル事業）を三年間受講すると、受講者が主体となって教室を運営するようになります。その準備として、三年目をむかえた教室を対象に、自主運営するための手法を学ぶ教室を月に一度、計十二回開催します。この教室が自主活動促進事業です。

## 自宅でできる 簡単エクササイズ 「イスに座りながら筋力トレーニング」

「運動には汗と努力が必要」そう思い込んでいませんか。何かの競技会を目指すというならば、確かに「汗と努力」が必要になります。しかし、日常生活における適度な運動を実践するならば、初めは「気楽に」「短時間」でおこなうことをお勧めします。今回取り上げる運動は、イスに座ったままおこなう筋力トレーニングです。テレビを見ている合間や、読書の合間などにおこなってみてください。

### ★エクササイズ① 「お尻あげ」

- ①イスに座った状態から、お尻を5センチ程度浮かす
- ②ゆっくりと音が鳴らないように降ろす



目線を床に落とさないように座る



背中を丸めないようにお尻を浮かす

「太もも」に力を入れないエクササイズです。足の裏全面で床を押すような感覚でおこなうと、より太ももに力を入れやすくなります。

### ★エクササイズ② 「腹筋運動」

- ①アゴを持ち上げ、お腹を伸ばす
- ②息をはきながら、背中を丸める



ゆっくりお腹を伸ばす



お腹の筋肉を肋骨と骨盤で「つぶす」

お腹を伸ばすことで、筋肉への刺激を大きくすることができ、腰に不安がある方の無理は禁物です。また、力を入れない場所を「見る」もしくは「触る」ことで、その場所への意識を高めることができます。エクササイズ①や他の運動でも同様です。

【材料】1人分

- ・(新) たまねぎ…1個
- ・(新) ごぼう…1本、鶏手羽中…6本
- ・水…600cc、塩…小さじ1
- ・粗挽き黒胡椒…少々
- ・ローズマリー（もしくはローリエやオレガノなどのハーブ）

【作り方】

- ①手羽を塩少々と酒でもみこんでおきます
- ②たまねぎ、ごぼうは皮をむいて洗い、ごぼうを長めの乱切りにします
- ③鍋に水とごぼう、手羽を加えて強火にかける
- ④たまねぎ、塩、ローズマリーを加え、ふたをして中火で30分ほど煮ます
- ⑤たまねぎに竹串がスッと通ればできあがり！

(1人分) エネルギー：287kcal たんぱく質：16.6g  
脂質：11.3g 食物繊維：8.1g

栄養

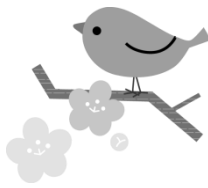
新たまねぎの丸ごと煮

春が旬の「新たまねぎ」は甘みや栄養がたっぷり！  
血液サラサラ効果や動脈硬化予防に効果があります。  
(栄養士：松ヶ崎 結)

## 健康注意報

### 新しい季節！新しいことにチャレンジ！

- ◆健康は前向きな気持ちから積極的に外に出かけて、心身ともにリラックス！
- ◆新しいことにチャレンジ！  
どんなきっかけで始めても、続けば立派な趣味になります。
- ◆季節にあった服装を  
寒暖の差に要注意！寒さ対策をお忘れなく！



<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