

君津市健康増進モデル事業

2018年度は5会場が新規開講

● 亀山地区1会場、清和地区4会場



第 37 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
2019年5月31日



2019年1月に開講した正木地区

君津市が介護予防事業として「君津市健康増進モデル事業」を本格的にスタートしたのが二〇〇六年です。市民の皆さんは健康長寿を目指し地域の自治会館や青年館、公共施設に参集し運動教室をおこなっています。二〇一八年度は「黄和田畑・奥米・大岩・怒田沢・正木」の五会場で新たに教室が開講しました。奥米・大岩・怒田沢・正木は全て同じ清和の地区であり、近隣の地区同士が互いに影響しあうように連続して開講しました。行政・自治会・市民の三位一体となった活動が「健康都市宣言のまち 君津」の醸成の大きな柱となっています。



二〇一八年度、君津市健康増進モデル事業に参加している会場は一十三会場になりました。事業拡大の背景には、近隣の地区同士が互いに影響を受け合いながら「隣の地区が開講したのだから、うちの地区もはじめよう」という市民の働きかけがありました。担当指導員が教室を訪れると「カラダが柔らかくなった」「運動教室を始めてよかった」「運動した前向きな声が聞かれるようになりました」。

前向きな気持ちを持つことは健康づくりにとっても大切です。一人で黙々と作業をしているとき途中で投げ出してしまったことはありませんか？ただ運動をするだけではなく、受講者と何気ない会話をしたり、冗談を言い合うなど一人で運動していたらできないことができるのが本事業の良いところでもあります。

運動教室の内容は様々で、ストレッチや自重を活かした筋力トレーニング、リズム体操や歩行運動など、多種多様です。時にはレクリエーションとして、「名前順に並びかえる」「後出しジャンケン」「同じ誕生日同士で集まる」といったカラダだけでなく、頭の体操も含めたアクティビティなどを取り入れています。三年が経過する頃には『〇曜日は運動の日』と会場に足を運ぶことが生活の一部となり、運動習慣が確立されます。

「健康都市宣言のまち 君津」を支える柱は年輪を重ねるに太く強くなっています。

～市民の声・受講者の声～

運動教室が地域の人との交流の場になっている

2018年度は黄和田畑・奥米・大岩・怒田沢・正木・地区で君津市健康増進事業の新規開講を迎えました。日常的に運動している方はほとんどいませんでしたが、教室をきっかけに運動・健康への意識が高まったようです。運動は、1人では三日坊主になりがちです。“地域の仲間”がいるから継続できると感じる方も多いのではないのでしょうか。教室をきっかけに、「今日も元気だね」「背筋が伸びてきたんじゃない?」「帰りはカラダが軽いね」とお互いを気にかけている声が教室で聞こえてきます。



運動教室の様子 (大岩地区)



運動教室の様子 (怒田沢地区)



運動教室の様子 (黄和田畑地区)

健康増進モデル事業 教室スケジュール

西原二地区 (6月3日は休講)
戸崎一・東日笠・浦田・高坂
大岩・黄和田畑・久留里安住地区

6月10・17・24日 (月曜日)
6月4・11・18・25日 (火曜日)

上新田・大鷲・宿原地区
郡・怒田沢・奥米・正木地区
久保・豊田・塚原地区

6月5・12・19・26日 (水曜日)
6月6・13・20・27日 (木曜日)
6月7・14・21・28日 (金曜日)



●紫外線対策（紫外線の浴びすぎを防ぐには）●

- ①紫外線の強い時間帯を避ける
- ②日陰を利用する
- ③日傘を使う・帽子をかぶる
- ④衣服で覆う
- ⑤サングラスをかける
- ⑥日焼け止めを塗る

（環境省紫外線環境保健マニュアル参照）
一年を通して地球に降り注いでいる紫外線。予防・対策は夏からという方が多いのではないのでしょうか？実は、紫外線量は春先から強くなつていきます。また、冬の間に冷たい冷気や乾燥した空気の中を過ごしてきた春先の肌は、外部刺激から肌を守る「バリア機能」が低下しています。そのため予防・対策は春先の今がとて重要です。

環境省によると紫外線の浴びすぎは日焼け、シミ、しわの原因になるだけでなく、時には皮膚がんや白内障を引き起こすことがあるといわれています。じりじりと肌で感じるだけが日焼けではありません。弱い紫外線でも長時間浴びた場合の紫外線量は、強い紫外線を短時間浴びた場合と同じになることもあります。そのため外出時には帽子やサングラス、日焼け止めを塗る等対策をすることが必要です。しかし、紫外線は悪い影響だけでなく、ビタミンDを皮膚で合成する手助けをします。ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を増加させ、骨粗鬆症を防ぐことができます。

紫外線は適度に浴びれば体に良い影響をもたらします。しかし浴びすぎてしまうと悪い影響も及ぼします。予防・対策をしっかりととり、上手に紫外線と付き合っていくことが大事です。

日焼けは夏だけじゃない！
今から始める紫外線対策



自宅できる 簡単エクササイズ

「お腹に力を入れましょう！」

●運動はご自身の体調・体力に合わせて無理なくおこなってください



★エクササイズ①
上体たおし運動
《十回二セット》
①体操座りの状態から、ゆっくりと後ろに上体を倒す
②起き上がったてころられる所までしか倒さない
③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

○チェックポイント○
仰向け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。

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② 腹部ねじり運動



《左右五回ずつ 計十回》
①仰向けの状態で膝を持ち上げ、足を浮かす
②ゆつくりと左右に膝を振る
③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。

親しければ 迷惑なく、
親しいほど 迷惑なく、
な〜んか？

受動喫煙のない社会を！

5月31日

公益財団法人 体力づくり指導協会
http://www.tairyoku.or.jp/

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

健康注意報

ストレス対策！ココロもカラダも健康に

◆健康は前向きな気持ちから積極的に外に出かけて、心身ともにリフレッシュ！

◆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。

◆適度な運動で、快適な睡眠を
寝る前のストレッチは自然な眠気を引き出すスイッチになります。

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

アスパラとエビのレモンバター炒め

【材料】2人分
 ・エビ…200g ●片栗粉…大さじ2
 ・アスパラ…100g ●塩…小さじ1
 ・バター…10g
 ☆レモン汁…大さじ1
 ☆醤油…小さじ1
 ☆黒こしょう…適量

【作り方】
 ① エビの殻を剥き縦半分に切り込みを入れ、背ワタをとったらボウルに入れ、●を加えてよく揉んだら水で洗い流しキッチンペーパーで水気をとる
 ② アスパラの根元を切り落とし、下の硬い皮をピーラーでむいたら2cm幅の斜め切りにする
 ③ 熱したフライパンにバターをひき、中火で①を炒める
 ④ エビの色が変わってきたら、②をくわえて炒める
 ⑤ アスパラに火が通ってきたら、☆を入れて全体になじませてお皿に盛り付けたら完成！

(1人分) エネルギー: 153kcal たんぱく質: 17.3g
脂質: 10.7g 食物繊維: 0.9g

レモンに含まれるクエン酸やアスパラに含まれるアスパラギン酸は疲労回復効果があります。レモンの酸味がアクセントになり、サッパリした味付けの料理です。

(管理栄養士: 吉井 香瑠)

※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。