

「運動教室に効果あり」
96%の参加者が実感。



日常生活に「運動習慣」をプラスしよう！



第 26 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 28 年 7 月 20 日

平成十八年度に本格的にスタートした「君津市健康増進モデル事業」は、平成二十七年年度の延べ受講者数は一万五千人を超え、平成十八年度からの累計延べ受講者は十二万人を超えました。また、アンケート調査では、受講者の九六%が「運動教室に効果あり」と回答し、受講者が感じている「効果」とはどういったものかを探ってみました。

君津市健康増進モデル事業では、平成二十七年年度に八会場（十教室）が新規開講しました。また、教室開講から三年が経過すると受講者が主体となって教室を運営する「自主活動」に移行し、これまでに五十四会場が自主活動に移行しました。

ここまで本事業が地域に浸透できた理由は、「継続することが最も大切」という事業理念があったからこそと考えます。毎週地域の自治会館や青年館に運動指導員を派遣し、一時間の運動教室を開催します。自主活動に移行するまでの三年の間に、教室に通い続けることで受講者に「〇曜日は教室の日」という意識が根付



三直地区 運動教室の様子

き、自然と会場に足が向かうようになります。また、ストレッチや筋力トレーニングといった教室で実施している運動もカラダが動きを覚えるようになります。受講者主体でおこなう自主活動も「継続する」ための

三年の準備期間があるからこそ、成り立っているものと考えられます。

運動教室の効果とは？

平成二十七年年度に君津市健康増進モデル事業受講者四九四名を対象におこなったアンケート調査では、九六%を超える受講者が「運動教室に効果がある」と回答しました。運動の効果は、減量や血圧の改善といった数値で測れるものかと思いつくかもしれませんが、本事業の参加者が感じている効果とは数値で測れるものだけではないようです。「手すりや壁につかまらずに階段を登れる」と回答した受講者は八十七%、「正座の状態から立ち上がれる」と回答した受講者は九十%を超えました。また、「一人暮らしの身なので、教室で仲間になれることが嬉しい」との声も多くあり、運動教室が受講者の精神的な支えになっている様子も伺えました。こういった効果は「継続して初めて実感することができるとは思います。運動教室に通う（イコール）運動習慣の確立です。受講者の皆さまには健康長寿の実現に向け、未だ教室に通い続けていたいただきたいと願っております。

毎日のウォーキングと運動教室が健康増進の秘訣

君津のお達人



君津市健康増進モデル事業
三直地区 参加者
蛭田 敏行 さん

「定年退職してからは、自治会の運動教室とウォーキングが私の日課です。体力づくりのために始めたウォーキングでは、毎日二十キロを歩いています」と語ってくれた健脚の持ち主は、三直地区の蛭田敏行さん。平成二十七年年度の運動教室も九十五%を超える出席率でした。三直地区は平成二十五年八月に教室が開講し、今年の八月二十三日に修了式を迎え、自主活動に移行します。「仲間達と顔を合わせられる運動教室は週に一度の楽しみ。自主活動に移行しても運動教室を楽しんで続けていきたい」と頼もしいメッセージをいただきました。日課のウォーキングについては「季節の移ろいを肌で感じることで、飽きることはありません」とのこと。蛭田さんのご活躍、そして三直地区が自主活動に移行してからの取り組みに目が離せません。

健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・久留里大谷地区	8月1・8・22・29日(月曜日)	山滝野・貞元・大野台・賀恵洲・李師地区	8月3・10・24・31日(水曜日)
坂田・豊英・旅名・小山野・東西猪原・浜子・名越・植畑・中島西部・内箕輪・東栗倉地区	8月2・9・23・30日(火曜日)	久保・豊田・塚原・鎌滝・下湯江地区	8月4・18・25日(木曜日)
台・幸中・三通・糸川・大坂・中野東部・白駒・八幡・六手・泉地区			8月5・19・26日(金曜日)

目指せ!健康長寿! 第7回きみつ健康増進大会

市民一体となり、健康づくりに取り組みましょう



昨年度のきみつ健康増進大会の様子
(参加者全員による運動体験)

「健康づくりに取り組む意識が高まった」「多くの市民の方が、様々な健康づくりに取り組んでいることがわかった」といった声がたくさん寄せられています。

日時:平成28年11月13日(日)
午後1時15分~午後3時15分
場所:市民体育館(内箕輪1-1-1)
対象:一般市民 ※入場料無料
※スケジュールが変更になる場合もございます。予めご了承ください。

健康づくりに取り組む市民の皆さまが主役です

今年度で七回目の開催となる「きみつ健康増進大会」は、健康づくりに取り組む市民が一同に集結し、各地区の運動教室活動の紹介や健康にまつわる講演会が開催される大規模なイベントです。毎年、五百人を超える市民が参加し、年々その規模が拡大しています。

自宅でできる 簡単エクササイズ 「リラクセーションで夏バテ解消!」

「熱中症、夏風邪」など外気温等の上昇とともに、体調を崩す要因が身近に迫ってきます。体調を整え、上手に夏を乗り切りたいものです。日中、暑さや湿度に対抗するため、私たちのカラダは想像以上に体力を消耗しています。また、冷房の効いた室内ではカラダが硬直しやすくなり、疲労が溜まる原因となります。今回のテーマは「リラクセーション」です。「一日の疲れは、その日の内に解消する」を合言葉に入浴後や就寝前に取り組んでみてください。

★エクササイズⅠ 「肩甲骨周りのストレッチ」

- ①イスに姿勢を正して座る
- ②腰に手をあて、左右の肩甲骨を引き寄せる



息を吸いながら…

- ③のこり肩と肘を前方に押し出す



息を細長く吐きながら…

◆肩甲骨周りの筋肉が薄く伸ばされていくことを意識し、左右交互に実施する

★エクササイズⅡ 「ふくらはぎのセルフマッサージ」

- ①立てた膝の上に、ふくらはぎを乗せる



気持ち良い場所を重点的に

- ②ふくらはぎを「押しつける・弾ませる・擦る」といった具合に動かし、気持ちの良い場所を探す

今回は疲労が溜まりやすい「肩甲骨周り」「ふくらはぎ」を紹介しました。特にふくらはぎは痙攣をおこしやすいので、しっかりとケアをしたいものです。エクササイズⅠ、Ⅱともに、入浴後、就寝前、そして暇な時に「気持ちの良い場所を、『気の済む』まで」おこなうことをオススメします。

食中毒予防には 菌をねえ!

加熱処理して菌をやっつける
よく洗って菌を洗い流す
低温保存で菌を増やさない

8月は食品衛生月間 (厚生労働省)

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

〈健康注意報〉

できていますか?“熱中症”対策

- ◆小まめな水分補給
水分補給に我慢は必要ありません。一日1.5ℓの水分補給を心がけましょう。
- ◆直射日光から身を守る
日中外出する場合は、帽子やサングラスで直射日光から身を守りましょう。
- ◆湯船に浸かって睡眠の質を高める
シャワーだけで済ませず、湯船に浸かって副交感神経を優位に働かせましょう。

栄養 オクラとトマトと長芋のさっぱり和え

[材料]2人分
オクラ…1袋(5~6本)、食塩…少々
トマト…1個、青じそ…2枚
長芋…5cm程度
☆めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1~2
☆だしの素…少々
☆かつおぶし…適量

- ①オクラを板ずりにして輪切りし、耐熱容器に入れレンジで30秒ほど加熱する
- ②トマトは一口大、長芋は8mm角くらいに切り、青じそはみじん切りにする

①、②、☆を全て混ぜ合わせて完成!
お好みでわさびを入れてもおいしく召し上がれます

(1人分) エネルギー: 63kcal たんぱく質: 3.1g
脂質: 0.3g 炭水化物: 13.9g 食物繊維: 3.9g

水分をたっぷり含んだ夏野菜で、暑い夏を乗り切りましょう。火を使わない簡単調理で、食欲がない時や一品増やしたい時にオススメです。
(管理栄養士: 竹島佳代)

※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