



# 謹賀新年

## 始めよう！続けよう！健康づくり



第4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1月1日

新年あけましておめでとーございませう

二〇二一年が皆様にとつて

幸せな年であることをご祈念申し上げます

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、二〇一〇年度には市内三十地区まで健康増進モデル事業が展開し、自主活動促進事業では市内十三地区で地域指導員養成プログラムが進行しました。その結果、これまで延べ一万五千人を超える市民の参加を見ることができました。また、市内二地区では、君津市の地域指導員養成講座修了者による健康増進教室が本格的にスタートいたしました。

平成二十三年度も君津市民とともに手を携えながら、介護予防事業の更なる亢進を目指してまいりたいと考えています。

二〇一〇年は君津市民にとって、健康に対する意識を高める大きな行事が開催されました。七月二十六日には、健康増進事業の日程を全て修了し、自主活動に移行する地区の参加者に対しての修了式が開催され、「健康長寿のスイッチは自らの手でオン」というテーマで筑波大学、田中喜代治教授の講演もおこなわれました。八月二十八日には、

「させ健康長寿！きみつ健康増進大会」が開催され、市民約四百人が内算輪体育館に集結しました。現在、中富・坂田青年館・坂田記念館の三地区では、市民が主体的に運動教室を開催し、健康運動に取り組んでいます。今後、この三地区に続いて健康活動が君津市内全域で展開できるよう、全面的に支援してまいります。

### サポート事業始まる

市民が主体的となった教室運営が円滑に進められるよう、二カ月に一度、支援士が各地区を訪問する「自主活動促進サポート事業」が平成二十二年十一月からスタートしました。この事業は、運動プログラムを提供し、健康・体力づくりの情報を伝え、活動を支援するとともに、教室運営に関わる様々な疑問に対してアドバイスし、市民の活動がいつまでも継続できるように構成されています。

今回、取材に訪れた中富地区では、久しぶりに顔を合わせた支援士と談笑したり提供された運動プログラムの説明に熱心に耳を傾けたりと、参加者が教室を楽しみにしている雰囲気伝わってききました。教室終了後には、「新年は何日から始めようか？」と全員で相談する場面も見られ、今後の教室継続に力強さを感じることができました。



中富地区 サポート事業

## 君津市健康増進モデル事業の様子



清和市场地区 久慈支援士

### 清和市场 (清和市场青年館)

清和市场青年館は房総スカイライン沿いの大きな坂の途中にあります。地域自体が山岳部にあり、自然と足腰が鍛えられます。当日の教室でも参加者は凛と構え、体を安定させながら運動をこなしていました。また、泉地区とは逆に、

男性陣が教室を盛り上げていた姿が印象的で、支援士の周りを陣取り、様々な質問を投げかけていました。健康づくりに非常に熱心に取り組む地区という印象でした。



泉地区 立石支援士

### 泉地区 (泉自治会館)

「女性に活力がある国や地域は繁栄する」という言葉がありますが、泉地区にはまさにその言葉がピッタリ。登録者のほとんどが女性ということもあり、とにかく活力に溢れ、教室を盛り上げていました。忙しいスケジュールの合間に教室に参加しているという方も多く、生活活動量の多さは圧巻でありました。

当日は、男性支援士の声も聞こえないくらい笑い声がとて印象的でした。

### 健康増進モデル事業 教室スケジュール

山本・藤林地区 1月17・24・31日(月曜日)  
北子安・大山野・糠田・君津台・陽光台地区 1月4・11・18・25日(火曜日)

上・市宿・清和市场・地区 1月5・12・19・26日(水曜日)  
中島南部・中富あけぼの会・中野・三田・末吉地区 1月6・13・20・27日(木曜日)  
三直台谷・宮下・久留里・大戸見・横田地区 1月7・14・21・28日(金曜日)

健康増進モデル事業  
自主活動促進事業  
清和市场地区 参加者  
鈴木 周平さん



健康増進モデル事業  
自主活動促進事業  
泉地区 参加者  
片方 千代子 さん



# 君津のお達人



健康的な笑顔が印象的な片方さん。その秘訣は、運動と食事のこと。泉地区でおこなっている運動教室以外にも、君津市の地域指導員が担当する健康体操教室と近隣施設のプール教室（アクアビクス）に通われ、週に三回定期的に運動されています。また、以前は食生活改善推進委員を務められ、地域の「食の健康増進」に貢献されました。委員を退いてからも、その知識を家庭で活かし、自身と家族の健康のために役立てています。

「運動だけでなく、週に一度の交流の場として楽しみに通っている。仲間のおしゃべりが何よりの健康の秘訣かも知れません」とのこと。今後も、家庭だけに留まらない「活躍を自然と期待してしまつた方です。」

「健康の秘訣なんてありません。ただ、意識的に歩くことだけです。雨が降らなければ毎日、約三・五キロの道のりを五千歩かけて、時間は四十分ほどです」と取材に応じてくれた鈴木さん。日課となっているウォーキングは二年近く継続されています。運動教室中の動きも機敏で、足腰の安定感が継続してきた力を物語っていました。また、歩数や距離を万歩計で計測していると思いきや、携帯電話に付いている万歩計機能を駆使されているとのこと。その順応力にも驚かされました。食事については「食べ物の好き嫌いはなく、出されたものは全て残さず食べる」とのこと。運動の継続と家庭料理をしつくりと味わうことが、鈴木さんにとっての健康の秘訣になっています。

## 自宅でできる 簡単エクササイズ

# 「腰痛予防エクササイズ」



ドック（骨盤の前傾）



キャット（骨盤の後傾）

今回は「腰」に関するエクササイズを紹介します。「腰」は「月（にくつき）からだ」の「要（かなめ）」と表現されるほど体にとって大切な箇所であるのと同時に、痛めやすい所でもあります。健康増進モデル事業参加者の約半数も腰に痛みや違和感の経験がありました。特に厳冬期は、関節痛や筋肉のコリなどに悩まされる時期です。積極的に動かすことで腰痛を予防しましょう。

### エクササイズ① 「キャット&ドッグ」

骨盤の後傾：四つん這いの姿勢で背中をキヤット（猫）のように丸める  
骨盤の前傾：背中をドッグ（犬）のように反らし、あごを天井に向ける

【チェックポイント】  
骨盤を意識的に動かすことによって、背中動きを強調します。



ゆっくりと左右に揺らす



背骨と腰をストレッチ

### エクササイズ 「ストレッチ」

楽な姿勢で座り、体の力を抜く  
上半身を左右にゆったり揺らす

【チェックポイント】  
「力を抜くこと」がポイントです。特に首や背中には力が残りやすいため、意識的に脱力しましょう。気持ち良く感じる所で、じつとその感覚を味わうのも良いですよ。

## A HAPPY NEW YEAR イヤ～だ、食べ過ぎ!

“新年だから...”という甘えが出がちなこの時期、暴飲暴食や運動不足に注意して、お正月の体重増加・健康管理に気を付けましょう。

- ウサギ年、ビヨンビヨンと元気でいこう!
- サッパリと、今年はやめるよ、ポイント暴食!
- キブアップまで食べたキナルと体重がアップ!

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.sten.gr.jp/>

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

## ●●● 〈健康注意報〉 ●●●

### 1年を健康に過ごすために

健康は  
**運動・栄養・休養**  
の三本柱から

- 週に一度の運動習慣を
- 時間をかけてゆっくり食事
- 外に出かけてリフレッシュ



**心も身体も健康に!**

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  
0439-88-0611