

# 続けよう健康づくり！継続は力なり



第7号

発行  
財団法人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23年10月1日



君津市健康増進モデル事業の運動教室では、毎年七月に全地区受講者を対象に体力測定をおこなっている。今年は、二十九地区計三九七名が測定に参加した。測定種目は、筑波大学・田中喜代次研究室推奨のもので、日常生活で多用する動作を、測定種目として実施している。例えば、あおむけで寝ている状態から歩行できる態勢までどのくらいの時間でおこなえるかという測定(起立時間測定)、椅子に座った状態から歩くスムーズさを測定する項目(8の字歩行測定)など、毎日の動作に直接的な測定をおこなっている。

今回の体力測定では、起立時間(素早さの測定)は、全体の五十八%、8の字歩行(歩行機能の測定)においては、全体の六十五%の方が前年度の記録を上回る結果となった。また、過去の測定データを比較すると、教室への出席率が高い受講者が、測定結果においても高い数値を出す傾向にあることが確認できた。

## 活動的な日常生活を

君津市健康増進モデル事業では体力測定と同時に、日常生活についてのアンケート調査も実施し、今年は一三九一名の方に調査に協力してもらった。

「布団の上げ下ろしができずか？」という問いに対して「重い布団でも楽にできる」と二六〇名、六十六%が回答。何とも頼もしい調査結果となった。

重い布団の上げ下ろしまでとはいかなくとも、日常生活で積極的に体を動かすことは大切である。運動とは、「目的をもって身体を動かす」こと。言葉を換えれば、「買い物に出かけることや、炊事や掃除も「健康のため」という意識でおこなえば立派な運動になる。日常生活にこういった意識をぜひ取り入れていただきたい。

## 君津市健康増進モデル事業の様子

【上自治会館】



教室日時  
水曜日 10:00~11:00

「地域のコミュニティの場」という表現が、上自治会館にはぴったりだ。とにかく、雰囲気は底なしに明るく、受講者同志の会話のキャッチボールに、全員が同調し、場を盛り上げる。また、健康への意識の高さも伺い知れる。教室が始まると、支援士の言葉に耳を傾け、自身の身体と対話するようになり、ストレッチを味わっていた。仲間同士の様子を気にしながら運動できるよう全員で「輪」をつくり、教室をおこなっている。健康長寿の実現は、個人の努力だけではなしえない。上自治会館には強く、暖かい「支援の輪」があった。

## 悠々新聞健康掲示板

君津市は、平成23年9月3日に市民に対し健康都市宣言を発表しました。

### 健康都市宣言

水と緑の豊かな自然と良好な都市環境に恵まれた君津市で、健康で明るく充実した日々を送ることは、市民すべての願いです。

地域の中で共に支え合い、市民だれもが健康でいきいきと心豊かに暮らせる夢と誇りの持てる君津市を目指し、ここに「健康都市」を宣言します。

## 第2回 きみつ健康増進大会開催 特別応援団 かずさまジック参加!



『健康長寿実現』に向け、地域全体で健康づくりを考えます。皆様の参加をお待ちしています。

日程：11月20日(日)  
時間：13:30~15:30  
場所：内質輪体育館(市民体育館)  
参加対象：一般市民 入場料：無料

## 君津のお達人



健康増進モデル事業  
上地区 参加者  
渡邊 桂子さん(68才)

「運動は最高です！」と満面の笑みで語ってくれた渡邊さん。運動教室で気に入った体操を、毎晩欠かさずにおこなっている。運動教室に通う前は、ちよつとした作業で、背中や肩に痛みを覚えていたが、今では全く痛みがでないとのこと。七月に実施した体力測定では、体力年齢が五十七才という実年齢より十才も若い評価が出た。喜びのあまり、同窓会でも「今年で五十七才よ」と言ってしまったとのこと。前向きに明るい気持ちを持つことの大切さを教えてくれた。

## 健康増進モデル事業 教室スケジュール

藤林・山本・蔵玉地区 10月3・17・24(月曜日)  
北子安・大山野・糠田・君津台・陽光台・大井戸地区 10月4・11・18・25日(火曜日)

上・市宿・清和市場・泉・戸崎三・血引地区 10月5・12・19・26日(水曜日)  
中島南部・中富あけの会・中野・三田・豊英・末吉・旅名・西原地区 10月6・13・20・27日(木曜日)  
二直台谷・宮下・久留里・大戸見・塚田・久保・豊田・塚原地区 10月7・14・21・28日(金曜日)

# 君津市健康増進モデル事業 新たに四教室が開講!



君津市健康増進モデル事業は、平成二十二年七月に、四地区(蔵玉・大井戸・戸崎三・皿引)で新規開講を迎えた。  
年度を重ねることに事業が拡大し、平成二十三年十月現在で、延べ三十九地区で運動教室が開講された。今後も、新規開講予定の候補地区が七カ所あり、君津市の健康の輪の広がりに期待感が膨らむ。

## 健康づくり教室自主運営に向けて 自主活動促進サポート事業の様子



健康づくり教室を二年間(健康増進モデル事業)、教室を自主運営するための手法を学ぶ講座を十二回(自主活動促進事業)修了すると、受講者が主体となって教室を運営する。これを支援するため、三ヶ月に一度支援士が教室を訪問し、プログラムの提供と自主運営に対するアドバイスをおこなっている(自主活動促進サポート事業)。  
健康づくりは自らの意思で実践し、支援し合うことで初めて継続できる。地域住民・行政が一体となって取り組んでいるこれらの一連の事業こそ、健康づくりの理想像と言える。

## 自宅でできる 簡単エクササイズ 「健脚への第一歩。太ももを鍛えよう！」

太ももの筋肉は膝の曲げ伸ばし、脚の回旋・ねじりなどの動きを担当し、運動する時はもちろん、歩行する際にも重要な筋肉です。しかし、鍛えたり動かしたりすることを怠っていると、あつという間に筋力が衰えてしまふ場所もあり、日頃から意識して鍛えておくことが大切です。変形性膝関節症など、膝の痛みが筋力の衰えに関連して発症するケースもあり、日常生活動作にも支障をきたす可能性も出てきます。  
行楽の秋を迎え、外出する機会も増えるのではないのでしょうか。体の準備も万端にして、秋を満喫しましょう。

### ★エクササイズ 「スクワット」

- ① 直立し肩幅に足を開く
- ② おしりを後ろに突き出してながら膝を曲げる



ポイント①  
膝を前に出さない



基本動作  
太ももに意識を集中する

ポイント①のように、膝が前に出てしまうと膝を痛める原因となります。また、肝心の太ももには力が入りにくくなります。そこで、基本動作のように手を伸ばすことで、バランスが保ちやすく正しい姿勢をつくることができます。



ポイント③  
無理な動作はさける



ポイント②  
壁や柱につかまる

ポイント②のように、壁や柱につかまることお勧めします。支えに頼ると、「楽をしている」という印象を与えかねるかも知れませんが、より意識を集中しやすく、運動量そのものが高まることもあります。また、無理に膝を深く曲げる必要もありません。  
ポイント③では、膝を大きく曲げていません。膝を曲げるだけで痛みを感じる方もいます。そういった方は、片足立ちになり、太ももに力を入れるだけでも、有効な運動になります。

10月ががん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間

### 「がん検診」を受診しよう!

現在、日本における死亡原因の第1位は「がん」です。しかし、医学の進歩等により、初期の段階で発見し、適切な治療をおこなうことで、非常に高い確率で治癒するといわれています。自分自身や愛する人のために積極的に「がん検診」を受診しましょう!



財団法人体力づくり指導協会 | 高齢者体力づくり支援士 | http://www.tairyoku.or.jp | http://www.sleis.jp

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

## 健康注意報

### 秋を満喫! 運動の秋 健康の秋

- ◆ 外出先での怪我に注意  
レジャー先、子どもの運動会で…  
不慣れた土地での、捻挫・転倒に注意。
- ◆ 油断大敵! 食中毒。  
外気温は下がっても、海水温は暖かいため。海産物の調理には要注意。
- ◆ 季節にあった服装を  
寒さ対策はもちろん、場所に適した靴  
選びも楽しさUPのポイントです。

### 【材料】

- ごぼう…2本、
- ★だし汁…200cc、酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ1、みりん…大さじ1
- 醤油…大さじ1
- 片栗粉…適量、レモン…お好みで

### 【作り方】

- ①ごぼうを拍子切りにし、水にさらしておく
- ②★の材料を鍋に入れて熱し、ごぼうを入れて煮る
- ③汁気がなくなるまで煮て、冷ましておく
- ④片栗粉をまんべんなくごぼうにまぶし、180℃の油でからりと揚げる
- ⑤お好みでレモンを添えてできあがり

(1人分) エネルギー: 262kcal たんぱく質: 3g  
脂質: 14.5g 食物繊維: 6.8g

### 栄養

## ごぼうのサクサクから揚げ

ごぼうは食物繊維が豊富で動脈硬化を防ぐ作用があります。シャキシャキと歯ごたえがあり、野菜嫌いの子どものおやつにもピッタリです。(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