

ボランティア活動も

健康づくり につながります

今回は、身近な健康づくり推進の情報提供として、地域で取り組まれているボランティア活動がどれくらいのエネルギー消費になっているかを調査しましたので、報告します。

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36)1187

健康 やってみよう!
むなかた
21
第45回

表1 140kcal相当の食べ物と運動(体重60kgの人)

内容	量
おにぎり	約1個
牛乳(200ml)	約1本
フライドチキン(60g程度)	約1本
ショートケーキ	約2/5個

内容	時間	消費カロリー
やや早歩き(時速6km程度)のウォーキング	35分	147kcal
ゆっくりクロールで泳ぐ	25分	158kcal
エアロビクス	20分	137kcal
庭の手入れ、草むしり	30分	140kcal
自転車	35分	147kcal

*参考「身体活動のメッツ(METS)表」独・国立健康栄養研究所・健康増進プログラムエネルギー代謝プロジェクト

調査は、赤間会場に参加した5人の協力を得て実施。身体活動量計を装着して作業をお願いし、調査結果を、宗像ユリックス・アクアドームの運動指導士に分析してもらいました。

約50分間の活動で
約140キロカロリーを消費

ボランティア活動には、いろいろな活動があります。環境美化のボランティア活動は、地域や学校などでもよく取り組まれています。ごみを拾う作業でどれくらいエネルギーを消費しているかなど考えたことはありませんか。

「釣川クリーン作戦」の活動量はどれくらい?

ボランティア活動には、いろいろな活動があります。環境美化のボランティア活動は、地域や学校などでもよく取り組まれています。ごみを拾う作業でどれくらいエネルギーを消費しているかなど考えたことはありませんか。

ボランティア活動には、いろいろな活動があります。環境美化のボランティア活動は、地域や学校などでもよく取り組まれています。ごみを拾う作業でどれくらいエネルギーを消費しているかなど考えたことはありませんか。

その結果、約50分間の釣川沿いのごみ拾い作業の消費カロリーは約140キロカロリーで、時速4キロの軽いウォーキングを約50分間したのと同じ運動量でした。ボランティア活動も運動になっているのです。

このごみ拾い作業を有効に運動として実施するならば、ごみを拾う時に一度、ひざを曲げて低い姿勢を取る動作や、移動する時に上半身や腕を大きく振ることなどを取り入れると消費エネルギーは大きくなります。

140キロカロリー相当の食べ物と運動は、表1のとおりです。健康づくりの参考にしてください。



スタッフ(右端)から説明を受ける参加者



「釣川クリーン作戦」の様子

身体面から見た時、「釣川クリーン作戦」の活動は傾斜に立った状態で同じ方向に進んで行くと、片脚に負担がかかる状態です。活動の前後は、負担のかかる太ももや足首周辺のストレッチをして、体をケアしましょう。疲れを残さないことも、健康づくりのポイントです。

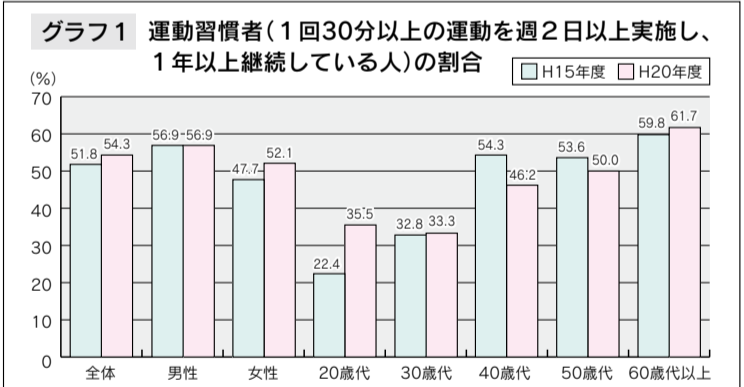
市では今後、そのほかのボランティア作業の運動

保健師からの一言

大切なのは、**まめに体を動かすこと**

豊福保健師

運動習慣がある人の割合は、20~30歳代で低く、また5年間の推移を見ると40~50歳代では減っています(グラフ1)。



「運動」とは体力を維持・増進させるために計画的・継続的に実施するもので、速歩やジョギング、水泳、テニス、サッカーなど、ある程度の運動強度があるものを指します。しかし、若い世代では、日常的にそのような「運動」をする時間がとれないのが現状なのかもしれません。

生活習慣病の予防には、必ずしも運動でなくても、中等度の身体活動でも効果があります。運動ができなくても、床掃除、子どもと遊ぶ、犬の散歩、庭仕事、洗車、階段の昇降など、こまめに体を動かすことも健康づくりに役立っています。

地域では、さまざまなボランティア活動が実施されていますが、これらに参加することで自然に健康づくりになっていると考えられるのではないのでしょうか。調査結果から、ごみ拾いはたくさんの運動量にはなりませんが、やり方次第では、ボランティアをしながら効果的に運動量を増やすことも可能です。



足首周辺のストレッチ 太ももを伸ばすストレッチ

量も調査予定です。調査結果は、広報紙などで紹介していきます。

活動の前後は
ストレッチで体のケアを忘れずに

みなさんは、ふれあいの森に行ったことがありますか。子どもの遊び場「わんぱく広場」には、遊具で遊ぶ親子の姿があり、子どもたちが滑り台や芝生を走り回って元気に体を動かしています。

市では、子どもたちが遊んでいる間の時間を有効に使って、大人も自分の健康づくりができるように「健康と若さを保つ運動」を紹介した看板を設置しました。場所は、スケートボード



「健康と若さを保つ運動」を紹介した看板

「若さと健康を保つ運動」
青空の下で体を動かしませんか

今の季節は寒いですが、ふれあいの森に行つた時は、ぜひこの看板を見ながら体を動かしてみましよう。

20年来の腰痛持ち。顔を洗おうと洗面台で前かがみになっただけで、ぎっくり腰になることがある。一度この状態になると、背筋をまっすぐ伸ばして立つことができなくなり、歩くのも亀のようにゆっくり。今年「元気のツボ」で紹介した腰痛予防ストレッチで腹筋を鍛え、元気に新年を迎えよう。

最近、運動不足のためか「運動」という言葉に拒否反応。しかし、釣川クリーン作戦のエネルギー消費で考えもしなかった健康づくりの効果を知った。「大切なのは、まめに体を動かすこと」。この言葉を意識して、階段の昇降など普段の何気ない行動の中で「運動」に取り組み、年末年始を健康に迎えたい。(み)

ある日「ピンポン」と玄関のインターホンが鳴った。「〇〇新聞です」。「今は別の新聞を取っていて、あと2年契約が残っています」と断ると、「2年後からの契約をお願いします」と驚きの言葉が。「あなたは今何をしてるか今言えますか」と聞くと、無言になって帰ってしまいました。みなさんも新聞購読の契約は慎重に。(あ)

舞台裏