



第94回

今回は、東郷コミュニティ・センターの健康教室を10月23日、市民記者が取材しました。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36)11107

連続健康教室で

ハツスル



市の健康づくりの目玉「玄米ニギニギ体操」

「さあ、今日も健康づくりを頑張りましょう！」。ホールから弾んだ声が飛び出してきました。声の主は、ヘルス推進員会長の中谷久美子さんです。ヘルス推進員の主催事業として、12人の仲間と一緒に、今年初めて、月に1回の連続健康教室を立ち上げました。メイン種目は「玄米ニギニギ体操」です。

この体操は、玄米が入った棒を握って、ゆっくり体を動かす体操で、市は10年ほど前から市民の健康づくりの目玉種目として、普及を図ってきました。腕と指の基本動作で脳を活性化し、握力と腕、腿（もも）、腰などの筋力を付けることで、基礎代謝が向上し、中高年からの肥満防止、寝たきりや認知症の予防などが期待できるそうです。年配者でも無理なく取り組めることから、地域のコミュニティ・センターなどを中心に、徐々に普及しています。

血行を良くして筋力アップ

ヘルス推進員のみなさんは、4月と8月の教室で、この体操の専門講師・西内久人さんの直接指導を受けました。また、

みんなですれば心も体も健康に

15分も体操をすると体はポカポカ、すかさず水分補給。水分補給で体温を下げると、体は元の体温に戻そうとして体脂肪を燃やすので、運動中の水分補給は、体脂肪の燃焼にも効果があるそうです。玄米ニギニギ棒を両手に持って腰の後ろに組み、体をひねる動作を繰り返すと、ウエストを細くすることも期待できるそうです。「腸を絞る感じが毎日続くと、驚くほどウエストが締まってきましたよ」と参加者を喜ばせます。中谷さんは、高等学校の体育教員の経験があり、指導の仕方もある。

約2時間で教室は終わりました。今日の参加者は12人。吉田敏治さん（87歳）は「健康づくりは自分でやらなきゃ駄目、誰も助けてくれません。何にでも関心を持って参加すること、よくしゃべることです。口を動かすと脳も若返ります。次は何にでも参加しようかな」と元気そのものでした。

（市民記者・真嶋賢一）



玄米ニギニギ体操を指導する中谷さん

「玄米ニギニギ棒は、縫いで長さ23センチ、1本に300粒の玄米を入れた布袋です。使っているうちに、しつくりと手になじんできますよ」と中谷さん。玄米ニギニギ棒は軽いので、重いダンベルなどの方が効果があるのではと思いましたが、この重さと形、基本の動作が、お年寄りにも無理のない運動になるのだそうです。玄米ニギニギ棒を持った手に、ギュッと力を入れて内側に曲げるのが第1の基本。一瞬血流が止まり、力を抜いた

ときに血流が戻る。この繰り返しで血行を良くし、筋力を付けるそうです。箸を持たなくなった人が回復した例や、つえを突いていた人がつえなしで歩けるようになった例もあると聞き、驚きました。



みんなで楽しく心も体も健康に



国・県などから

個人情報保護法に関する説明会

日時 平成27年1月30日（金）午後1時30分～同3時30分

会場 アクロス福岡（福岡市中央区天神1-1-1）

定員 先着750人

参加料 無料

申込締切日 平成27年1月15日（木）

*詳細は、www.pref.fukuoka.lg.jpにて確認か問い合わせを

ふくおか県政 出前講座

内容 県の施策や事業などについて164テーマを用意し、県職員が訪問して説明

*詳細は、www.pref.fukuoka.lg.jpにて確認か問い合わせを

問い合わせ先 県県民情報広報課 ☎092(643)3103

編集後記

いつかは行ってみたい、世界遺産に登録されているスペインの「サグラダ・ファミリア」。その主任彫刻家が日本人で福岡県出身というのは、同じ福岡県民としてとても誇らしい。さらに、その人が宗像で講演してくるなんてすごいことだ。行ってみたいという気持ちにさらに深まりそう。

（ま）

年の瀬も押し迫り、何となく忙しい空気を感じる中、クリスマスのイルミネーションを見て一息。今年は宗像市の名前をテレビ画面でもよく目にし、周りの人からの声もいろいろもらうことが増えた。沖ノ島をはじめ、魅力ある市をたくさん伝えられるように、市内で多くの情報と声をキャッチしていきたい。

（ひ）

全国で活躍するそうそうたるメンバーのそうとうタ自動車九州陸上部から指導を受けた、自由ヶ丘南小の生徒たち。アドバイスを受けながら選手と一緒に走る姿は生き生きしていた。このような体験ができる、恵まれた環境で学ぶ宗像の子どもたちの未来が楽しみです。私も陰ながら応援し、

（み）

支えたい

（み）

地域を元気に！ヘルス推進員が活躍しています



濱田保健師

保健師からの一言

東郷地区では、12人のヘルス推進員が「地域みんなの健康のために、楽しく運動できる場所をつくりたい」と活躍しています。

運動は、1人でも効果はありますが、誰かと一緒にできる環境があると継続しやすくなりますね。

互いに笑顔で声をかけ合うことは、心の健康にもつながります。各地域で実施されている健康教室は、初めて参加する人でも、ヘルス推進員がしっかりサポートしてくれるので安心です。

【無理なく筋力づくり「玄米ニギニギ体操」】

私たちの体は、30歳を過ぎると、何も運動をしなれば、少しずつ筋肉量が減っていくといわれています。手で物をつかむ、自分の足で歩くなど、自立した生活を送るためには筋力が必要です。

玄米ニギニギ体操は、高齢者でも無理なく筋力づくりができるのでお勧めです。

仲間がいると励みになり、運動も楽しく続けられます。各地区コミュニティのヘルス推進委員の健康教室は、各コミセンだよりに掲載しています。

まずは、みなさんの地域で活躍しているヘルス推進員の教室に参加してみませんか。