



第79回

今回は、4月にオープンした河東地区コミュニティセンター（旧中央公民館）で、毎月第1水曜日に開かれている「健康教室」を市民記者が取材しました。

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎（36） 1187



河東地区のヘルス推進員12人で立ち上げた健康教室

8月7日の朝9時過ぎ、河東コミセンの多目的ホールに、たくさんの地区の人たちが集まってきました。

「今日の体調はいかがですか？」ヘルス推進員たちが、受付と血圧のチェックを始めます。

この教室は、ヘルス推進員の企画運営事業として、全員の協力で立ち上げました。ヘルス推進員会長の佐々木まり子さんは「今年は参加費を1回100円に下げています。」



佐々木さんの声掛けでわかれ体操をする参加者



はじめての「わかれ体操」は毎回、ヘルス推進員が手本としてみんなの前に立ちます

各回テーマもいろいろ
老若男女が参加

「昨年は全6回の教室

ます。それが参加意識の向上につながっているようです」と言います。定員30人の募集に対して、それを上回る申し込みがあり、安全に運動ができる人数まで受け入れたそうです。

でしたが、今年は、筋力ストレッチを主体に、6月から来月3月までの全10回に増やしました」と河東コミセン担当職員の中村奈未（なみ）さん。ヘルス推進員と一緒に、教室名を「Theストレッチクラブ」、キャッチフレーズを「10歳若く見られる体をつくろう」に決めました。各回それぞれにテーマを設け、「美しい姿勢と

今日のテーマは「ストレッチと転倒予防になる美脚トレーニング」

その効果」「転倒予防になる美脚トレーニング」「お腹もすっきり体幹トレーニング」などといった、若い人向けのキャッチコピーも考えました。その効果があつてか、参加者には、男性や若い人の姿が目立ちます。

「さあ、体をほぐしましょう」と佐々木さんの声掛けで準備体操が始まりました。宗像市で創作された「わかれ体操」です。柔軟体操なので、年配者にも無理がありません。今日の講師は、宗像ユリックス・アクアドームの健康運動実践指導者・今古賀雅夫さんです。

まず、バランス感覚を養うため、目を閉じての片足立ち。ほとんどの人が10秒前後、中には15秒しか立てない人も。最長は48秒立った女性で、みんなから拍手が起ります。



今古賀さんの指導でストレッチ体操をする参加者

「目を開けてもいいので家で繰り返し練習してください。この能力が上がると、転倒防止に役立ちますよ」と指導します。

「次は太ももの筋力を鍛える運動です。太ももが痛くなった方やめくが痛い」と今古賀さん。両手を後ろにつき、両足を前に伸ばして座り、足を伸ばしたまま片方の膝を曲げ、かかとがお尻につくまで引きつけま

10歳若返った！
元の年齢に戻らないように日々努力

す。私も会場の隅でやってみましたが、「うっ！これは痛い」太ももの表面がはち切れそうでギブアップしました。

「ストレッチ体操で筋肉を伸ばすことを伝授します。①自然な呼吸で②反動をつけず③20〜30秒かけて④伸ばしている筋肉に意識を集中して実施すること」と今古賀さん。給水休憩を入れて約1時間半。寝たり起きたり、足や腰を曲げたり伸ばしたり。今日は、主に下半身を鍛える筋力トレーニングでした。

最後に質疑応答の時間があり、トレーニングの図解シートが配られて、今日の教室は終了です。佐々木さんが、参加者に大声で呼びかけました。「みなさん10歳は若返りましたよ。今日習ったことを思い出しなが

ら、家でニングでした。私も、取材をしながまねをしました。日頃使わない筋肉がじんわりと伸び、体が柔らかくなった感じがしました。

最後に質疑応答の時（市民記者・真嶋賢一）



転倒防止のため、太ももを鍛える各種の運動をします

保健師からの一言

応援します！
地域主体の健康づくり



伊藤保健師

健康づくりは、一人一人が自主的に取り組むことが大事ですが、健康づくりを始めるきっかけや継続できる環境も大切な要素となります。

ヘルス推進員やコミュニティ主体で実施される健康教室は、各コミュニティでいろいろなスタイルで実施されていて、健康づくりのきっかけや継続していくために役立っています。

今回は、河東地区の健康教室を紹介しています。

河東地区のヘルス推進員は、地域のみなさんが運動の正しい情報を求めていることを知り、宗像ユリックス・アクアドームの協力を得てこの教室を企画・実施することになりました。

この健康教室では転倒予防、腰痛、頭痛、肩こり予防など、月ごとのテーマに沿ってストレッチ体操、筋力トレーニングを実施しています。運動が体に良いと分かっているにもかかわらずなかなか続かなかったり、続けていくことがなかなか難しかったりすること多いと思いますが、一緒に参加する仲間がいることで、励みになり、楽しく運動を続けていくことができます。

市では、市の健康増進計画「健康むなかた21」を策定して、健康づくりを推進しています。私たち保健師は、河東地区など依頼を受けた地区の健康教室で、健康についての話や相談を実施しています。

これからも、地域の健康づくりを実践するヘルス推進員のみなさんの活動を応援していきたいと思います。

*ヘルス推進員とは、コミュニティ主体の健康づくりを推進するため、コミュニティ運営協議会から委嘱されて、地域の健康づくり活動を実践している人です。河東地区では現在、12人のヘルス推進員が活動しています

*今回紹介した教室の募集は締め切られていますが、河東地区コミュニティ運営協議会では、他にもいろいろな活動を実施しています。詳細は、コミセンだより（か）とコミだより（こ）で確認か、河東地区コミュニティ運営協議会 ☎（35）1837に問い合わせを