



健康づくりの教室を開講したスタッフのみなさん

地元で頑張る健康づくりリーダー 神湊・田島地区のヘルス推進員

今回は、地域の健康づくりへの取り組みを続けている神湊・田島地区のヘルス推進員(コミュニティ運営協議会健康福祉部会)の活躍ぶりを、市民記者が取材しました。



第38回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

健康づくり課 ☎(36)1187

「健康づくり教室」 合同で開催

「おはようございます。今日から一緒に、体力と健康アップを始めましょう。神湊にある市保健福祉会館「ゆうゆうぷらざ」から、元気な声が響いてきます。

田島地区で毎月1回、アクシス玄海を中心に開催していた「健康づくり教室」。平成22年度からは、神湊地区での健康づくり教室の回数を増やし、アクシス玄海とゆうぷらざの両方で開催しています。

健康づくり教室の内容は、市で創作されたわかめ体操や玄米ニギニギ体操、ストレッチなど。田島地区ヘルス推進員(8人)と神湊地区ヘルス推進員(5人)が協力して内容を充実させました。

自分たちの手で やり遂げたい

最初は、握力や骨密度など参加者の健康状態を測定します。「すべて自分たちの手でやり遂げよう」と測定器具を市から借り、操作方法も保健師



手作りの記録表に測定結果を記入するスタッフ

から習得。測定結果の記録表も、自分たちのアイデアで作りました。

神湊ヘルス推進員の伊藤敏江さんは、「ヘルス推進員になって、市の健康づくりリーダー養成講座を受講。何かしなればとは思っていたのですが、地域での活動は足踏み状態でした。みなさんと一緒にやると具体的な活動ができました。適度な緊張感と楽しさがミックスしています」と笑顔。

同推進員の船越美佐子さんも、「チラシを作った神湊の全世帯に回覧しました。今回は30人ほど参加してもらい一応成功ですが、次回はもっと来てほしいです。上手にやるのではなく、楽しくやるのが大切ですね」とほっとした様子でした。

ベテランと新人が融合 玄米ニギニギ体操

わかめ体操や玄米ニギニギ体操の指導は、田島地区ヘルス推進員前会長の吉田よし子さんが引き受けました。ベテランの吉田さんは、まず脈拍測定から開始。「手首で15秒測ってください。4倍すれば1分です。脈拍が100以上の人は、危険ですから今日はお休みにします。みなさんOKですね。では続けます」。

玄米ニギニギ体操の基本動作8パターンの表を張り出し、「ニギニギ棒は小指から中指まで3本の指で順に握り、手首を内側に巻き込むのが基本です。姿勢は、背筋を伸ばして腰を少し落とします。ひざ越しにつま先が見えないくらいまで腰を落とすのがコツです」と実演。伊藤さんや船越さんも、緊張気味ながら、吉田さんの横に並んで手本を示します。



ニギニギマッサージを指導する吉田さん(中央)

次は2人1組でマットに寝て、互いにニギニギマッサージです。首から



豊福保健師

地域がもっと 元気になるために

保健師からの一言

市では、地域の健康づくり活動の活性化を目指して、健康づくりリーダー養成講座を平成19年度から実施しています。

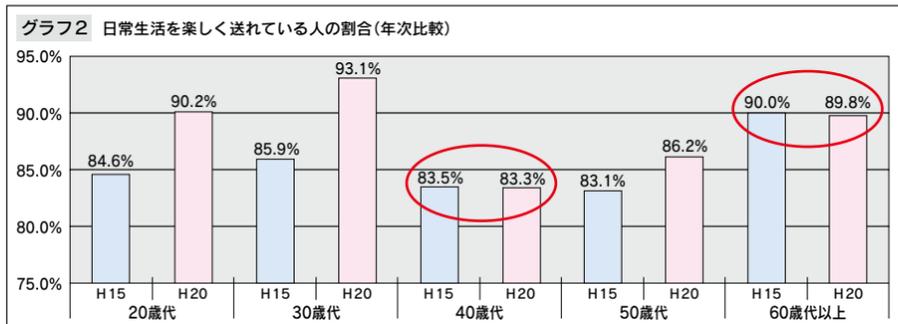
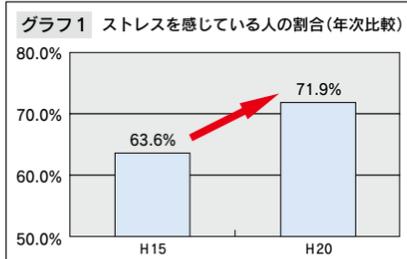
講座の受講生は、地域のヘルス推進員やボランティアとして健康づくり教室などを開催し、地域が元気になる取り組みを進めています。自分や地域のために健康づくり活動をしようと思っているみなさん、仲間と一緒に講座を受けませんか。

*平成22年度の講座申し込みを9ページに掲載

大切です「運動と心の健康」

市の健康づくり計画「健康むなかた21」の中間見直しの結果、成人の健康づくりの強化が必要な取り組みは、運動と心の健康づくりでした。ストレスを感じている人が増え(グラフ1)、日常生活を楽しく送れている人の割合は、40歳と60歳代で減っていました(グラフ2)。

身近な場所で体を動かし、ストレスを発散して、日常生活を楽しく過ごしましょう。まずは身近な場所の活動から、健康づくりの第1歩を踏み出してみませんか。



養成講座の経験を 地域活動に生かす

田島地区ヘルス推進員会長の花田幸子さんは、「スタッフのほとんどが、市の健康づくりリーダー養成講座の修了者。わたしも、地区のみなさんから押されて渋々受講しましたが、今は受けて良かったと思います。地区

ごとのデータで、地元の食生活の状況や健診受診率、運動習慣の状況なども学びました。今は、「ヘルス推進員の仕事で行ってきます」と胸を張って言えるようになりました」。

教室終了後、水分を補給する参加者の多くから、「ヘルス推進員さんありがとうね」と声をかけられてスタッフはうれしそう。「軽い運動だと思っただけで、やってみると意外にいい汗かくもんですね」「2回目からも休まずに来るといいね」という声がかれました。(市民記者 真嶋賢一)

高橋裕子さん(池野)が 公衆衛生事業功労者で表彰



高橋さんは、旧玄海町の保健師として採用され、平成19年まで地域住民を対象とした保健事業に携わりました。退職後も保健師の知識と経験を生かし、地域へのボランティア活動にも積極的に参加。現在は、福祉活動での相談が主な活動で、地域の公衆衛生の向上に貢献しています。



功労者表彰を受けた高橋さん

高橋さんは、旧玄海町の保健師として採用され、平成19年まで地域住民を対象とした保健事業に携わりました。退職後も保健師の知識と経験を生かし、地域へのボランティア活動にも積極的に参加。現在は、福祉活動での相談が主な活動で、地域の公衆衛生の向上に貢献しています。

舞台裏

■長崎県の軍艦島は、西洋技術の導入で飛躍的に近代化を遂げ、島民の生活も近代的だったようだが、それから世界は、石炭から石油、そして太陽光利用などエネルギー革命が進行中。将来はどんな世界が広がっているのだろうか。もしかすると、身近なところにエネルギー源があるのかも。(う)

■散歩が大好き。でも、「長距離でなければ」。展望台から景色も大好き。でも、「きつい登山をしなければ」といわずも条件付き。そんなわたしに、自由ヶ丘の「自由の森・遊歩道」はとても魅力。風薫るさわやかな季節。健康づくりのために、森林浴を楽しみたいと思います。みなさん、いかがですか。(み)

■「吉武地区の四十四賀」を取材。地域への感謝の気持ちや、仲間との再会を喜ぶ姿が印象的だった。今年「42歳の誕生日」。「誕生日は祝ってもらう日ではなく親に感謝をする日」と以前ある人に言われた。四十四賀のみなさんのように、親や家族、地域への感謝を忘れないようにしたい。あつ、息子の3歳の誕生日。親としてはもちろん「誕生日を祝ってあげよう」。(あ)