

健康 やっつみよつ
むなかた
21
第81回

今回は、赤間地区の活発な健康づくり活動を市民記者が取材しました。地域の健康づくりに取り組んでいる事業の一端を紹介いたします。
■問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 11807

活発に進行中
赤間地区の「地域健康づくり作戦」

健康測定会で自分の体の状況を知る

9月20日、赤間地区の健康測定会が、富地原公民館で開かれました。対象者は40歳以上の人で、この日の参加者は約40人。「体調はどうですか？」と受付のスタッフが声をかけます。常連の人が多く、スタッフもすっかり顔なじみです。世話をするのは、赤間地区コミュニティの健康福祉部会員やヘルス推進員、民生児童委員、福祉会、自治会、老人会、食進会などのボランティアです。

計は、指先の血液の流れ具合を測り、抹消血管の循環状態を調べます。動脈硬化や冷え性の傾向なども分かるそうです。足指計は、足の指の力を測り、転倒予防などの参考にします。

測定結果は、その場でパソコン処理され、個人に渡されます。測定データは、ID番号で記憶され、コミュニティ事務局のコンピュータで保管し、必要に応じて活用します。

この測定会は、平成20年から、赤間地区コミュニティの健康福祉部会が実施している「健康寿命延伸プロジェクト事業」の一環で、本年度は、自治区ごとに公民館などで、合計12回開かれます。4回目の参加と言う首藤昭一さん(70歳代)は「測定で、足指力が年々落ちていくのが分かりま

した。合格レベルではありませんが、転倒予防、脚力増進のために少しトレーニングをしてみます」と話していました。コミュニティでは、測

定会に参加した人を対象に毎年2回「測定結果報告会」を開いています。自分の測定データを見ながら、結果の読み取り方や健康づくりのための活用などを勉強します。今年も9月8日に、福岡女学院看護大学教授の松尾和枝先生を、赤間コミュニティに招いて1回目の報告会を開きました。

長光鳴博之さんは「ニギニギ棒は、布袋に300gの玄米を入れただけの軽いもの。最初は効果を疑っていましたが、これがなかなかの優れたもので、続けていると、体の各部に筋肉がつき、夜もぐっすり眠れます」と話していました。参加者の中からも「風呂のふたが片手で持てるようになった」「足が悪くて階段を避けていたのが、2、3段なら上ってみようという気持ちになってきた」「ゆっくりに動くと日常の動きにない運動で、体が温まっ

てきた」などの声が聞かれました。「ここに来られない人にもニギニギ体操をぜひ伝えたい。地域の公民館などに出席講座をしたい」と、希望を持ってます」と、石松さんと小川さんは口をそろえて言っていました。

ヘルス推進員が最も力を入れて取り組んでいる事業の一つが、毎月1回、赤間コミュニティで開く「健康教室」です。ストレッチやソフトヨガ、フォークダンスなど、来年3月までのプログラムがぎゅちりと組まれていて、玄米ニギニギ体操が毎回入っています。10月11日の教室は、「健康レクササイズ」。レクリエーションとエクササ

イズ(運動)を組み合わせた軽体操でした。出だしは玄米ニギニギ体操。レクササイズでは、「さあ、みなさん、大いに笑いながら健康づくりをしましょう! 笑いにはストレス解消にも効果がありますよ」と、健康運動実践インストラクターの小林昌子さんが指導します。軽快な音楽に合わせて、膝を叩いたり、こぶしを突き上げた

り、リズムカルに手拍子、足拍子。先生の「ソーレ!」のかけ声にみんな「ヨイショ!」と応えるなど、意気はピッタリです。みんなの顔がほころんできて笑顔がいっぱい広がります。

次は歌に合わせて体操です。首や腰のひねりなども入っていて、全身の運動になります。参加者からは「楽しかったあ」「ストレスが吹っ飛んじゃった」という声が聞こえました。

「コミュニティの健康福祉部会長の飛鷹修さんのコメント」

「健康寿命延伸プロジェクト事業」を始めて

5年になります。日常生活に支障のない、健康な状態を、できるだけ長く伸ばそうという趣旨の活動です。それが、介護予防にもつながります。ジョギングやウォーキングなど、自主トレをする人がとても増えていきます。住民自身が、健康に過ごそうという意識を持つて行動することが大切で、私たちはその手伝いをするだけです。健康測定会も、病気を発見するのではなく、自分の健康状態を知ってもらうためです。病気の予防のためには、市の定期健診をぜひ受けてください。いつも言っています。(市民記者・真嶋賢一)

玄米ニギニギ体操で柔軟な体づくり

9月27日、赤間コミュニティで「玄米ニギニギ体操教室」が開かれました。「1人じゃなく、みんなです」とヘルス推進員会長の小川満代さん。今日の参加者は約30人。受付で血圧、足指力、握力を測って、教室が始まりました。

「体が痛いときは無理をしないこと。椅子に座っている人はそのままでもいいですよ。人と比べずマイペースでいきましょう」とスポーツ推進委員の石松幸子さん。ニギニギ棒は手首に力を入れて、ぐっと内側に巻き込むように握るのがコツだと言います。

健康福祉部会・副部会



健康測定会常連の首藤さん(中央)



自分のペースのできる玄米ニギニギ体操

心と体が喜ぶ健康教室

みんなの笑顔が広がる健康レクササイズ



みんなの笑顔が広がる健康レクササイズ

保健師からの一言

地区の健康づくり活動
こんなよい効果があります



大森保健師

玄米ニギニギ体操は、ダンベルをにぎったり、開いたり、手や指をたくさん動かします。この動きが刺激となって、脳の動きが活発になります。また、「にぎる力」「つまむ力」「腕の力」をつけることもできます。この筋力があれば、たとえ足腰が弱ってもはしを使って食べる、瓶のふたを開ける、トイレに行くといった身の回りのことは、ある程度自分でこなせるといわれます。筋力がつけば基礎代謝が上がり、肥満など生活習慣病の予防や改善にもなります。

地区で実施される健康づくり活動の良さは、一人では気づけなかったやり方や効果を発見できる、みんなが集まると自然に声が出て笑顔にあふれ、地域の元気につながるなど、たくさんあると感じます。各地区で、さまざまな健康づくり活動が実施されています。一度、参加してその効果を感じてみてください。