

特集

# 運動のススメ



■国保けんこう課(内線141)

## 健康づくり推進員が大村の元気をサポートします。

市では「市民の健康増進、疾病予防および生活の質の向上」を目指した「健康おおむら21」運動を推進しています。この運動は、特に「糖尿病予防」をスローガンに掲げ、①運動、②食、③歯、④健康診査を重要課題とし、それぞれの目標を設定して取り組んでいます。

今回は、その中のひとつ「運動」の目標を達成するために結成された「大村市健康づくり推進員」の活動をご紹介します。

### check point

#### 「大村市健康づくり推進員」とは…

市民がより身近な場所で継続して日常的に運動ができるよう活動を支援する、市から委嘱された正式なボランティアです。

運動の知識や技術を学ぶ養成講座を約半年間受講し推進員に委嘱されます。平成17年に始まり、現在市内には107人が推進員として活動しています。

推進員は市内中学校区(郡と萱瀬は合わせて1校区)の5地区に分かれてそれぞれ活動しており、ウォーキングで8か所、健康体操(水中運動含む)で20か所、運動を主とした活動を定期的に行っています。このような健康づくりを目的としたボランティア活動を、これだけの回数、毎月定例で行われている市町村は全国的に見てもありません。

ぜひ「大村市健康づくり推進員」の活動に、より多くの市民の皆さんの参加をお願いします。



運動は本能的欲求  
運動はなぜ必要なのか？

継続した運動が大事  
あなたにとって運動は必要ですか？

人類は約500万年前に誕生し、「狩猟生活」「農耕生活」を行ってきました。長い間「体を動かす生活」を続け「体を動かすこと」に適応してきました。つまり、体を動かすことで身体機能が正常に働くようになってくるのです。

人間にとって運動は本能的欲求であり、心と体を快適・爽快にし、体の代謝、内分泌・自律神経などの本来の働きを正常に保つために必要不可欠なのです。反対に運動をしない事によって起こる障がいや病気というものも存在するのです。





特集 運動のススメ  
大村市健康づくり推進員

人間が消費するカロリーは、①運動や労働で消費するもの②人間が生命維持に必要なエネルギー(基礎代謝)の2つがあります。食事などで1日に摂取するカロリーからこの2つが消費されますが、日本人は1日に平均3000キロカロリーの余剰があるといわれています。

体重1kgをカロリーに直すところ2000キロカロリーの単純計算すると、24時間で1kg体重が増える計算になります。たった300キロカロリーの積もりにもって、体重を増えさせているのです。

では、300キロカロリーの消費するにはどれ位の運動量が必要かといえは、およそ1万歩の歩行量となります。

ここで覚えておいてもらいたいのが、「気に歩かなくても、1日のうちで1万歩歩けばよい」という事です。

1日1万歩を目安に歩きましょう

気軽に参加してください  
みんなで楽しくウォーキング

現在、健康づくり推進員の皆さんが中心となって、市内の8か所で毎月定期的にウォーキングを行っています。日程や場所などは、「広報おむら」でお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。

- 開催場所
- 水計公民館
  - 木場
  - 下杭出津
  - 池田湖公園
  - 大村公園観光センター前
  - 鈴木運動公園
  - 郡・菅瀬中学校区
  - 桜が原



その1  
ウォーキング

check point

良い靴ってどんな靴?



- ①靴ひもかマジックテープのもの
- ②靴をはいたとき、5本の指が靴の中で自由に動かせるもの
- ③足指の付け根あたりに合わせて曲がるような靴を
- ④つま先部分が反り上がっているもの
- ⑤かかとが反り上がっているもの
- ⑥かかとを覆う部分はある程度固いものを

靴の正しいはき方



- ①靴下のしわを伸ばし、靴に足を入れる
- ②地面に足裏全体をぴったりつけた状態でひも

を軽く結ぶ

- ③結び目が緩まないように靴ひもを引っ張りながら2-3回かかとをつき、さらにひもを引っ張って足首をしっかり固定する
- ④前かがみになった状態でつま先を曲げながら靴ひもをしっかり結ぶ

コースをその場で考えます。自然を満喫しながら、また仲間とおしゃべりしながらのウォーキングは楽しいですよ。健康が第2ですから、これからの皆さんの人とともに歩きたいですね。

健康が第2です

健康づくり推進員  
はらだ かつおき  
原田 勝興さん



推進員の声 /

interview

/ 参加者の声 /

ウォーキングを始めてからは体調もよく、足腰も丈夫になったような気がします。仲間と楽しみながら汗をかくことはたいへん気持ちがいいですよ。

足腰が丈夫になりました

1回目のウォーキングから参加しています。参加する前に、しばらく運動をしていない時期がありましたが、募集チラシで知り、健康のことを考え参加するようになりました。ウ



ウォーキング参加者  
とみなが けんじ  
富永 健二さん



楽しく健康・仲間づくり  
あなたも参加してみませんか？  
約1～3時間の健康体操！

ところ	対象	とき
木場公民館	大村中校区	第2・4㊦ 10時
市コミセン	市民	毎週㊦ 10時
江迎公民館	町内会	第4㊦ 10時
こどもセンター	市民	毎週㊦ 13時
伊勢町ふれあい館	利用者	第4㊦ 13時30分
まちかど研究室	市民	第3㊦ 10時
陰平上公民館	市民	第2・4㊦ 13時30分
中里	市民	毎週㊦ 13時
鈴木住民センター	市民	第2・4㊦ 13時30分
〃	市民	第1・3㊦ 13時30分
上久原公民館	町内会	第3㊦ 10時
下久原	町内会	第2・4㊦ 10時
岩舟	町内会	第4㊦ 11時
伊勢町ふれあい館	利用者	第2㊦ 13時30分
市温水プール	市民	毎週㊦ 13時30分
宮小路2丁目公民館	近隣住民	第3㊦ 14時
〃	近隣住民	第1㊦ 9時
富の原1丁目公民館	老人会	第2・4㊦ 13時
中地区ふれあい館	利用者	第2㊦第4㊦ 13時30分
下杭出津公民館	市民	第4㊦ 13時30分

市内の公民館などで、誰でも気軽にできるストレッチや筋力トレーニングを、推進員さんが中心となって行っています。健康づくりだけでなく、身近な交流や仲間づくりなど

にもつながり、参加している皆さんはとても笑顔で楽しく汗を流していました。参加を希望する人は国保けんこう課までご連絡ください。

その2

健康体操



check point

気軽にストレッチでトレーニング！

●ストレッチの効果・目的

- ・筋肉の緊張をほぐす
- ・関節の動きを大きくする
- ・障がいや予防・防止する
- ・疲労を回復させる
- ・筋肉の動きを滑らかにする



●ストレッチの注意点

- ・息を吐きながら伸ばす
- ・ゆっくりした動きで
- ・伸ばしている部分を意識する
- ・痛みを感じる手前でやめる
- ・反動をつけないように



健康づくり推進員  
とがいくみこ  
渡海 久美子さん



推進員の声 /

interview

参加者の声 /

楽しく参加しています！

友人のススメで参加するようになりました。体操は、食べることに次に楽しいです。健康で元気に過ごすためにも体操を続けて、楽しく仲間と過ごしていきたいですね。



ぶくしま  
福島 シゲ子さん

すみれ会(こどもセンターで活動)を結成して5年を迎えます。健康づくり推進員の活動はやりがいがあり、自分自身も楽しんでいます。無理のない体操で、こやかに元気に過ごしたいです。

笑顔で周りを元気にしたい

体調が悪かった時に、運動を始めたのが参加のきっかけです。今では毎朝の目覚めもスッキリ。推進員さんのお世話のおかげです。今後も、元気で長く続けていきたいです。

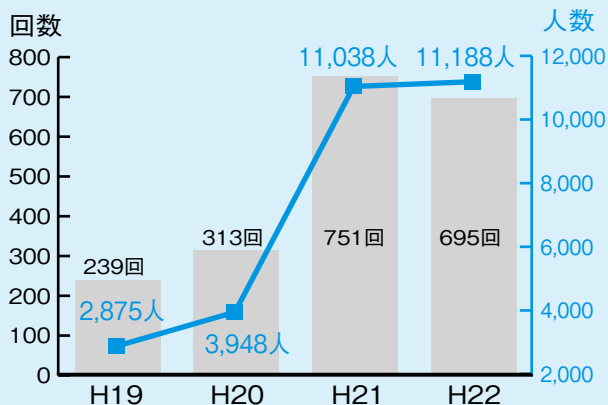


おがびら きよこ  
陰平 清子さん

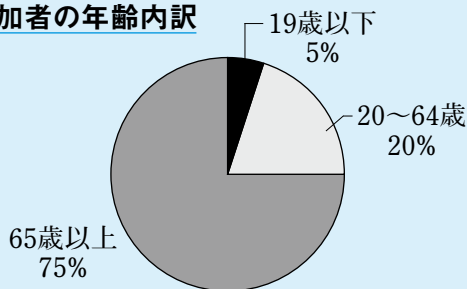


## 健康づくり推進員の活動実績

### 健康づくり推進員活動推移



### 活動参加者の年齢内訳



## 健康づくり推進員を募集します

「健康づくり推進員」になるための養成講座の受講生を募集します。健康づくりに関する正しい知識と技術を学び、地域の健康づくりボランティアとして活動してみませんか。



- 期 間** 9月～平成24年2月  
第2・4水曜日、午後1時30分～4時  
※初回：9月28日(水)
- と ころ** 市コミセン
- 内 容** 健康づくりに必要な運動に関する講話や実技
- 対 象** 運動に興味があり、ボランティアで活動ができる人
- 募集人員** 40人
- 募集期限** 9月22日(木)

**運動のススメ**  
**運動は、長生きにもつながります**

現代社会では、交通手段の発達、肉体労働の減少、家電製品のリモコン化など、体を使う機会が減少しています。運動不足に加え、食べる量と動く量のバランスがくずれ、肥満による循環器系の成人病や動脈硬化が急増しています。

健康づくりを意識し、成人病の予防や、「体力維持」のために健康づくり運動が非常に有効になってきます。

体力や運動能力は、20歳をピークに下り坂になり、60歳では30代前半の約半分になり

で低下します。運動をすることで、老化を防止し、肉体だけでなく、精神的にもストレス解消ができ、健康維持と長生きにもつながります。

まずは、自分の生活状況や現状を把握し、無理なく疲労を蓄積させない範囲で定期的に運動を行いましょう。また、「二人ではできない」という人は、地域の健康づくり推進員さんとともに楽しく健康づくりをしてみませんか。



# 運動は健康のもと

## 参加者の声

## interview

若い人に出会ってダンス体操をこなした後の皆さんに、お話をうかがいました。



**健康の秘訣は!?**



むらい しげお  
**村井 繁雄さん**  
(76歳)

年々歳はとりますが、栄養と睡眠を十分に取って、体が動く限りは汗をかき、筋肉を動かして体力を保持したい。



まつぶし きょうこ  
**松藤 京子さん**  
(76歳)

若い人の中で、つられてがんばってしまいがち。長生きするため、年齢に合った体力維持に努めたいです。



ふじわら ゆきこ  
**藤元 幸子さん**  
(87歳)

家でも体操しています。自慢は体の柔らかさ。いい人たちに囲まれて楽しいです。これからもずっと続けていきます。