

健康だより

2008年11月5日発行 第15号

発行 医療生協かながわ生活協同組合
健康づくり委員会横浜市戸塚区戸塚町3880番地2
<http://www.mc-kanagawa.or.jp/>

さわやか

「虹のウォーキング大会」へ!

医療生協かながわでは、2005年度からウォーキングインストラクター養成講座に取り組みました。2005年度18名、2006年度24名、2007年度16名、合計58名のインストラクターが誕生し、各地域で活躍しています。(今年度は11月14日から3日間の日程で開催)地域では、健康づくりの中心にウォーキングが一番多く取り入れられています。

健康づくり委員会では「ウォーキングで健康の輪」をさらに大きな輪に広げるため、ウォーキング仲間一堂に集まってもらい「さわやか」虹のウォーキング大会を計画しました。ウォーキングで健康づくりをしている皆様のご参加をお待ちしています。



日 時

12月7日(日) 9時30分

歩く場所

柏尾川プロムナード～金井公園
片道約3,000メートル

集る場所

JR戸塚駅「上の改札」付近

○ウォーキングは人気ナンバーワン!

総理府の調査によると、この1年間に行った運動・スポーツの種目に「ウォーキング」と答えた人は37.2%で、不動の第1位となっています。2位は体操(15.4%)、3位ボーリング(13.2%)を大差でリードしています。

何故ウォーキングがこれほど大衆を魅了するのかと言えば、生活習慣を改善し、健康づくりに様々な効果があり、いつでも誰でも手軽にできるからです。

○ウォーキングの効果

欧米型の食生活で生活習慣病の患者は増え続けています。人間ドックを受診したおよそ311万人の中で検査値がすべて異常無しだった人は13.3%にすぎなかったという報告もあるそうです。以下にウォーキングの効果をあげてみました。あなたにはどんな効果がありますか?

心肺機能の改善・高血圧の改善・脳の活性化・足腰の筋力低下を防止・糖尿病の改善・腰痛の改善・肝機能の改善・ダイエット効果・骨が強くなる・健康で美しい姿勢・持久力が高まる・ストレス解消・身が軽くなる・くよくよしなくなる・腹筋や背筋の増強・老化の改善。

○有酸素運動の継続で脂肪を燃やす!

人間の体にとって脂質は大切なエネルギーですが、取り過ぎると高血圧や動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを背負うこととなります。体内に蓄積された

脂肪を減らすために有効なのが有酸素運動で、簡単にできるのがウォーキングです。私たちの体は、運動を始めると体内でまず糖質を燃焼させ、その後脂質を燃焼していきます。

○一日10,000歩でメタボにサヨナラ!

生活習慣病予防のためにはどのくらいの運動が必要でしょうか?その目安を2006年に厚生労働省が「健康づくりのための運動指針」で示しています。それによると1週間に23EX(エクササイズ)以上の身体活動が必要としています。EXは活動量を表す単位で1EXはテニスで9分、通常の歩行では20分に相当します。私達が一日に摂取するカロリーは平均2,200kcalぐらいと言われますが、日常生活で消費するカロリーは、これより約300kcal程度少ないと言われます。この1日あたり、300kcalを消費すればいいわけです。1分間を100歩のペースで歩くと約3.3kcal消費されると言われておりますので、1分間3.3kcal×30分(約3000歩)=99kcal、30分でおおよそ100kcal消費できると考えてください。1万歩、歩くと約330kcal消費することから、1万歩、歩くと良いと言われているのです。

○歩く基本姿勢と歩くフォームは?

運動としてのウォーキングにとって大切なことは姿勢です。背筋を伸ばし、胸を張り、肩の力を抜いて歩きます。正しく呼吸することも大切です。間違った歩き方を続けていると身体に負担がかかり腰痛などの原因になります。正しい姿勢と足の運び方、シューズの選び方などについてはウォーキングインストラクター養成講座(4面に案内が記載されています。)で専門の講師の方がお話をしますので、受講をしてみてください。

認知症サポーター養成講座開催

記憶力増進班会インストラクター養成講座に続き、各地域で認知症サポーター養成講座が取り組まれております。私たち人間の脳は、加齢やいろいろな原因で、脳細胞が減ったり変化したりします。正常に機能しなくなったために、記憶障害や認知障害、運動障害など、さまざま障害が起こり、日常生活をするうえで支障が出てきます。現在、認知症の患者は約180万人、2015年には250万人になると予測されるそうです。この講座で認知症という病気について正しく理解し、認知症の方へのサポーターとして何が大切かを学びました。



(認知症サポーター養成講座の取り組み=この講座の実施主体は自治体です)

9月11日 藤沢地域組合員 30人参加 (講師：藤沢保健所保健師 園田永子氏)

10月21日 茅ヶ崎地域組合員 15人参加 (講師：茅ヶ崎市保健師 瀬沼俊江氏・松尾由香氏)

11月27日 泉が丘支部組合員 10~15人の予定 (講師：キャラバンメイトに依頼)

最近の研究ではどうすれば認知症予防ができるか明らかになってきました。記憶力増進班会を継続的に実施し認知症にならない生活習慣を班会の中でつくりあげましょう。

いつまでも若々しさを保つための 日常生活12箇条

- ①新聞や雑誌など読み物を音読する。(5~10分)
- ②買い物をして、相手からお釣りをもらう前に、自分でお釣りの額を暗算する。
- ③1日15分から20分程度散歩をする。(週3回以上)
- ④誰かと1日1回以上話をする。(頭に刺激を与える)
- ⑤野菜や果物、魚を、毎日よくかんで食べる。
- ⑥家族や友達に、初めての料理を作って食べさせる。
- ⑦囲碁、将棋クロスワードパズルを楽しむ。
- ⑧園芸、書道、裁縫、ねんどや草細工、パソコンなど指先を使う活動を試してみる。
- ⑨病院やお店など、ふだんよく行く場所にいつもと違う場所を通っていく。
- ⑩午後1時から3時の間に、30分程度の昼寝をする。
- ⑪リラックス体操を行う。
- ⑫はご自分で考えて実行します。

第4回「セラバンドインストラクター養成講座」受講者感想文



実施日 9/11、9/18、9/25、10/2
場所 戸塚診療所ホール
講師 戸塚病院理学療法科
 科長 坂口裕治郎氏
参加者 19名、**修了者** 17名

●なぜセラバンド体操を広めるのか理解できました。いつでも・どこでも・だれでも・ひとりでも出来、特別な器具を使わず短時間に行えるということは、時間のない方にとって効果のある運動であることが解りました。

私にとってきつい運動でしたので、本当の初歩から筋力をどうやってつけてゆかが課題でした。インストラクターとして、場所、人集め等、実践には時間がかりそうですが、とにかく班活動と人との出会いを大切にできたらと思っています。坂口先生の優しい思いやりのある心は受ける人にもその思いが通じ、実技より心を学びました。全く運動をしたことがない人、できない人等、目にとめてもらえない方々に接することができればと思います。この機会をつくってくださりありがとうございました。

●8月に医療生協の役員をお受けし、すぐにセラバンドインストラクター養成講座に参加させていただきました。皆様のやる気満々の心意気に圧倒されてしまいました。坂口先生の講義を拝聴しながら、ひたすら筆記をして学生時代に思いを馳せました。先生のウォーキングの颯爽たる姿に背の低い私が真似をしても無理だろうなあと痛感しました。自分の中で教わったことが上手にできたら良いと感じております。ありがとうございました。

●講座は楽しく受けさせていただきました。全部通えるかが気がかりで当日行くまでは迷っていましたが、全部通えることができました。全部通えるのが気がかりで当日行くまでは迷っていましたが、いろいろ体験している方が多くそういう面でも面白かったです。とりあえず支部でやってみます。

●今回は毎週1回、全4回にわたる講義と実技で先生の丁寧で優しい指導の下、痛みあがりの私でも十分に理解でき身体のほうも辛くなくついていくことができたプログラムでした。セラバンド体操が膝関節症に効果があるというお話がありました。私の班では月2回ストレッチ体操とセラバンド体操を実施しております。膝関節症で悩んでいる組合員がいますので、班会に出席するよう声をかけようと考えています。私自身も毎日少しづつでもセラバンド体操とウォーキングを行って早く他の人に指導できるよう努力したいと思います。ありがとうございました。

2008年度上半期(4月～9月)健康チェック実施状況

2008年度上半期(4～9月)のまちかど健康チェックは、10ブロック23支部で実施され地域の方々に喜ばれています。(表1)血圧測定で高い数値が出て、診療所での受診をすすめた結果、早期治療ができて大事にいたらずにすんだ例もありました。WHO世界保健デー健康チェックは、7地域で組合員と職員が協力して、街頭での血圧チェック・体脂肪チェックなどを実施しました。

班会での健康チェックは、血圧・体脂肪・BMI・便潜血・尿チェックなどを中心に行われました。(表2)

また、日常的な運動量アップ、筋力量アップを中心にした班会はウォーキング班会、セラバンド班会、ダンベル班会などが15支部で延べ201回開催されています。

まちかど健康チェック (表1)

ブロック名	血圧	体脂肪	BMI	尿一般	基礎代謝	骨量	筋肉量
中田	84	76	34	0	76	76	76
泉	195	127	122	0	75	45	45
戸塚西	55	53	10	0	0	0	0
戸塚東	333	107	107	0	48	48	48
栄	57	71	71	0	71	71	71
鎌倉	159	31	19	48	19	15	19
藤沢	382	392	392	0	258	210	240
茅ヶ崎	154	141	141	0	141	88	88
平塚	41	41	20	0	20	20	20
小田原	26	31	31	0	31	31	31
合計	1486	1070	947	48	739	604	638

班会での健康チェック (表2)

ブロック名	血圧	体脂肪	BMI	尿一般	尿中塩分	基礎代謝	骨量	筋肉量
中田	39	36	44	22	25	22	22	22
泉	69	30	31	14	0	16	0	0
戸塚西	61	0	0	0	0	0	0	0
戸塚東	49	25	25	0	0	25	25	25
栄	0	2	2	0	0	2	2	2
鎌倉	210	81	15	81	87	0	6	6
藤沢	154	98	83	0	0	24	16	16
茅ヶ崎	0	9	0	0	0	0	0	0
平塚	28	16	0	0	0	0	0	0
小田原	51	20	19	28	27	19	5	0
合計	661	317	219	145	139	108	71	71

保健委員の仕事

どんな活動も先頭きって頑張る人(リーダー)が必要です。健康づくりでは保健委員がリーダーとなります。リーダーの仕事は大きく分けて4つあります。

- ①班活動の中に保健活動をもちこむ。
- ②保健大学をでたあとも、保健や医療についての学習をこころがける。
- ③よくばりにならない。
- ④医療生協の仲間を増やす活動。

2008年度健康まつり開催状況

秋も深まり、今年も健康まつりの季節となりました。医療生協の各地域では7月頃から健康まつりの実行委員会が結成され準備を進めてきました。今年の健康まつりは昨年以上にその名のとおり健康を意識したプログラムが用意されているようです。また、藤沢地域では自治体の後援をいただいて実施されています。3地域ではすでに終了しましたが、これから実施されるところもありますので、ご家族やお友達を誘って一緒に出かけてみませんか。

地域名	開催日	時間	開催場所
中田	10月19日(日)	10時～14時	診療所駐車場
藤沢	10月26日(日)	10時～14時	ふじ公園
平塚	10月26日(日)	10時～14時	青柳児童公園
小田原	11月9日(日)	10時～14時	診療所駐車場
戸塚東	11月9日(日)	10時～14時	新沢池公園
鎌倉	11月9日(日)	11時～14時	手広運動広場
泉	11月16日(日)	10時～14時	診療所裏河川敷





インフルエンザ予防接種を実施しています。

インフルエンザは流行性疾患で、12月下旬ごろから3月上旬にかけて、多く流行します。現在、医療生協の病院・診療所で予防接種を行っていますので、ご利用ください。また、この季節体調が悪い時などは、人混みや繁華街などへの外出は控えましょう。

医療生協インフルエンザ予防接種料金

2008年度料金		
	1回目	2回目
組合員	2,400円	2,400円
非組合員	4,800円	2,700円

※自治体によっては、接種料金の一部を負担していますので、診療所などでお尋ねください。

第4期 ウォーキングインストラクター養成講座

有酸素運動を(特に健康を考慮して)効果的・安全に実施するためには？

日時	場所	受講料	定員
11月14日(金)	藤沢診療所ホール	1500円	30名
11月21日(金)	藤沢診療所ホール		
11月26日(水)	JR鴨の宮駅改札前(AM9時)集合		

※室内の講義はいずれも10時~12時です。11月26日は体験ウォーキングです。

第1回 食のアドバイザー養成講座

日時	場所	受講料	定員
1月19日(月)	戸塚診療所ホール	1500円	30名
1月27日(火)	戸塚診療所ホール		
2月2日(月)	戸塚診療所ホール		
2月10日(火)	戸塚診療所ホール		
2月16日(月)	戸塚診療所ホール		

※いずれも14時~16時です。講座内容の中で農家見学、体験実技などが検討されています。



●保健委員登録状況●

2008年10月15日現在

ブロック名	登録数(人)
中田	75
泉	58
戸塚西	47
戸塚東	69
栄	10
鎌倉	22
藤沢	75
茅ヶ崎	13
平塚	12
小田原	9
その他地域	12
合計	402

健康ワンポイント

メタボ予防に良い食事は？

ご飯にはコレステロールが含まれておらず脂肪も極めて少ないです。ご飯は魚や野菜との組み合わせがしやすく油脂成分の摂取を抑えることが可能。日本型の食生活はメタボに有効です。

申し込みは組織部まで(電話 045-862-9834)

※講座を申し込まれる方は、組織部まで電話をお願いします。
※医療生協の組合員でない方は、組合員加入をお願いします。



編集雑感

私の伯母は、今年101歳だ。耳が遠いだけでいたって元気だ。毎日畑の草取りに励んでいる。好きな俳句も続け、時々句会に入選し喜んでい。子供の頃から絵をかくことが大好きだった。はじめてディサービスに行った時、数人の老人達と一緒にぬり絵をすすめられた。伯母は色紙と絵の具を借り、おみなえしと桔梗の絵をかいた。それがあまりにも鮮やかだったので、介護師さんから「絵かきだったんですか」と尋ねられ「そうや。」と言ったという、いたずらっぽく私に

笑った。伯母は、京都の田舎の丹後の生まれで、その土地の作物を食べ、山水を飲み生きてきた。最近、「地産地消」ということがよく言われるが、100年間そうしてきた。ずっと生活は質素そのものである。好きな絵をかき、俳句をつくり、草取りをする毎日。病弱で運動会や遠足にも参加できなかった子どもの頃が嘘のようだ。今では、ディサービスの絵の指導が大きな生きがいになっている。ここに健康で長生きする秘訣がひそんでいるように思うのは私だけだろうか。

(理事 貴名英世)