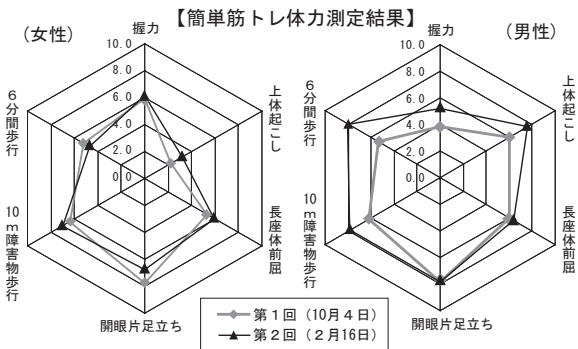




健康運動指導士 新名 緑さん

高齢になると体力を維持するのも難しいですが、半年でこのような結果が出たのは素晴らしいこと。最初のころは「体がいたい」「つらい」という意見が多かったのが、「気持ちがいい」「体が軽くなった」という意見に変わってきました。自分の体がどんどん健康になっていくのが実感できたのではないのでしょうか。私も皆さんから元気をいただきました。



簡単筋トレによる健康づくり事業

この事業は、高齢者に簡単な運動による健康づくりを根付かせ、転倒によるケガやボケ防止、健康管理意識の向上を目的として実施されました。まず、健康づくりのリーダーとして活躍していただく健康指導員20人を養成し、健康運動指導士とともにこの事業に賛同した田畑、岩崎の高齢者37人に健康づくりを指導しました。

主な実施内容としては、体操や筋肉トレーニング、温泉浴とストレッチ体操、新しいスポーツの体験等で、昨年10



簡単筋トレによる健康づくり事業で笑顔もさわやかな田畑・岩崎の皆さん。

運動で健康、サイコー

体の調子が悪い。年をとって体のあちこちが痛い。運動が健康にいいのはわかってる。でも、なかなか始められない。そんなあなたのために、市では2つの事業に取り組んでいます。

フィットネス体験による健康づくり事業

運動や食生活が健康にとって大切であるというのには皆さんご存知のことだと思いますが、忙しい日常の中では、おろそかにされている方も多のではないでしょうか。

また、体に不調や病気をかかえている方や高齢者の方で、体のために運動しようとするとき、具体的にどういう運動をすればよいかわからないという方も多いのではないのでしょうか。

そこで市では、市民の健康づくりの促進をはじめ、運動や健康管理により元気な高齢者をもっと増やそうと、平成16年度から「フィットネス(運動)による健康づくり事業」「簡単筋トレによる健康づくり事業」を実施しています。

今月は、この2つの事業の内容と結果をご紹介します。

「食を生かした滞在型健康都市づくり」事業

平成15年度の基本健診結果で生活習慣病と思われる40代、50代の方に事業参加の呼びかけを行い、参加希望のあつた17人を対象に事業を行いました。

はじめに市立病院の医師による問診を受けた後、健康運動指導士・栄養士が参加者それぞれと話し合い、個々にあつた運動や栄養メニューを作つた運動や栄養プログラムに沿つて自宅や運動施設等を利用して運動や食生活の改善に取り組んでもらいました。また、毎月1回、健康指導や健康教室なども行いました。

フィットネス指導期間が終了した後、血液検査を行いました。その結果、コレステロールや中性脂肪等の血清脂質について改善できていた方が多数おられました。全般的には17人中10人に効果が現れているようです。

■参加者の声(抜粋)
これからも自分の体調に合わせて続けていきたいと思っています。(43歳女性)

この講座に参加するのが楽しみで1日もかかさず出席しました。(52歳女性)

自分の健康をなんとかしなければという意識改革ができました。(41歳男性)

体を動かす習慣ができました。腰痛がなくなり、体にキレができました。(44歳男性) など

「食を生かした滞在型健康都市づくり」事業

「食を生かした滞在型健康都市づくり」事業

この事業は、人々が生き生きと働き、また、魅力ある地域を体感できる、人と物の交流が盛んな都市づくりの担い手を育成することを目的としています。国土交通省の調査委託事業「地域再生等担い手育成支援事業」に採択され、国からの予算により実施します。

○具体的な実施事業

- ・高齢者に向けてグリーン・ツーリズム等の効果的な推進方策を探るための調査研究
- ・食と健康をテーマにした交流による地域新産業の開発と雇用の確保を図るための支援施策等のあり方の研究会
- ・ITを活用して、都市ニーズに応じた情報発信を推進する

ための人材育成を実施。
・農山漁村の地域づくりに関心を持つ都市側の高齢者等を広く公募し「ふるさと応援隊」を結成。
・「食と健康の祭典、食育コンクール」を開催し、新商品開発や健康の食を提示する食育プログラムの開発。
・「食と健康」や「体験」をテーマにしたルートマップづくり。
・フラワー・ストリートコンテストの実施。
・健康づくり散策道の候補地調査及びルートづくり。
ほか、様々な事業を実施していきます。

◎問合せ 企画調整課
TEL 72-1111
内線 225