

健康たまがわプラン

健康いちばん



No. 4

編集/発行：健たま会

情報・環境・交流部会

事務局：世田谷区玉川総合支所

健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

TEL: 3702-1948 FAX: 3702-1520

2010年 春号

さあ

からだを動かそう！

生活の中で体を動かすこと！

おすすめします

昨年(2009)の11月16日に九品仏地区会館で、上記のキャンペーンイベントが行われました。健康づくり講演会や、7つの運動体験があり、ストレッチング、ゆる体操、ベビーマッサージ&ママヨガ、エアロビクス、貯筋体操、家事・仕事の合間の5つの体操、ラジオ体操再発見で、楽しく体を動かしました。

～健康づくり講演会より抜粋～

講師 日本体育大学健康学科教授 木村直人氏

メタボリックシンドローム予防に生活活動量を増やそう！

肥満の原因は、消費されるエネルギーよりも食べ物で体に入ってくるエネルギーの方が多くなると余った分が脂肪としてたまったもの。

そこで消費エネルギーを増やせばよいが、運動習慣のない人が、急に1日1時間走れといわれても無理。運動(体を動かすこと)を継続するには、**日常生活の行動を変えることが大事**。体を動かさざるをえない状況をあえてつくる。自分で無理なら、家族がつくってあげること。



ごぞんじですか？ 肥満になるための7つ道具

- ①コタツ ②まくら ③TVのリモコン ④携帯電話
- ⑤エアコンのリモコン ⑥ゴミ箱 ⑦お菓子

皆さんこの道具に囲まれた生活をイメージしてみましょう。これでは動かなくてすみそうです。そこで！動かさざるをえない状況にするには？ ①携帯は、離れたキッチンにおいておく ②コタツの主電源をきって動かないとスイッチが入らないようにしておく ③ゴミ箱も離れたところに置くなど、今からできることを変えて、10年後、20年後、に備えましょう！

いろいろ運動体験 いかがでしたか？

ラジオ体操について 千葉 一 明

バレリーナの舞う様な華やかさはない。また、ジャズダンスの様なりズムもなく、どちらかと言えば過去にそんなの、やった事あるなぁと懐かしい。学校時代の面影でしょうか？と思う人が多いのは時代の流れですね。と、思っていたが、当日地下の会場のラジオ体操に参加してみました。見るとやるでは大きな違いだ。女性のインストラクターが一つ一つの体操を解説し、順番に指導をほどこして聞き慣れたラジオ体操の音楽に合わせて参加者は身体を、動かしていた。「温故知新」まさに古きを訪ねて新しきを知るであった。あなたもラジオ体操を生活の中に取り入れて、健康増進に役立てませんか？



ゆる体操 講師 柏崎 由紀子

楽しく声を出しながら、体をゆすってゆるめる、ゆる体操です。大きな部屋を座布団で半分に仕切って、ベビーマッサージとゆる体操が仲良く同時に行われました。ゆるゆるの赤ちゃん達のつぶらな瞳に、大人たちのゆる体操はどのように映っていたことでしょう。また同じような機会をいただいたら参加者の皆さんと一緒に、赤ちゃんたちのモソモソをマネしてやってみたいですね。きっと楽しくって、ますますゆるむことでしょう。



体力測定の感想 鳥越 芳朗

体力測定を3項目で受けた。反射神経を見る棒つかみでは反応が比較的早く、それほど老化してないのが分かってニッコリ。反面、柔軟度を測定する前屈では、体が硬くてわすかし曲がらず、また片足立ちでは、ほんの数秒しかバランスを保てない下半身の弱体化にガックリ。

結局、体力が「超高齢者」とも言えるほど落ちているのを自覚し、いつまでも「万年青年」と思わず、適度の柔軟体操、運動もしながら残り少ない余生を送りたいと思った。

子どもをあずけてストレッチ 稲山 理恵

運動する機会がなかなか持てない私ですが、今回は1歳の息子を会場で託児してもらい参加しました。会場は、大勢の人で賑わい、皆さんの運動への関心の高さが伺えました。私が選んだストレッチコースでは、自分の体の硬さにビックリ!!

講師の方に『終わる頃には柔らかい体になっています』と励まされながら動作を教えて頂きました。日常、ちょっとした合間にできる体操ばかりで、“これなら運動が苦手な私にもできるぞ!”と自信がもてる内容で楽しく参加できました。



ベビーマッサージの感想

講師 保坂 咲恵

今回多くのママさんとベビーちゃんに参加していただきとてもうれしく思います。今子ども達の身体が動きにくくなっています。それは外で遊べるスペースのない環境や家の中での遊び方の変化…そのほか色々な要因があると思います。

そんな中でベビーちゃんのうちからたくさん触れる…それによって得られる、身体にとっていいこと、心にとっていいことが沢山あると思います。今回はそれを伝える機会を与えてくださりありがとうございました。



《地域支えあい活動》を紹介します♪

～世田谷区社会福祉協議会(玉川地域社協事務所)～



「だんから感じる

あんなこと

こんなこと

「最近、引っ越してきたばかりで、出かける場所がないわ・・・」

「近所の方が、閉じこもりがちになって、少し心配だわ・・・」

「子どもと一緒に出かけられる場所はないかしら・・・」

「外出の機会がめっきり減ってしまって・・・」

体を動かしリフレッシュしたい。」

このような声にお応えするのが地域支えあい活動です。

地域支えあい活動とは ～ふれあいいきいきサロン・支えあいミニデイ～



住み慣れた地域でいつまでもいきいきと住み続けられること、
高齢者・障害者・子育て中の方が地域の中で孤独にならない
ことを目的とした、仲間づくりのための活動です。



何か始めたい・参加してみたい方へ

支えあい活動団体は、玉川地域で139団体の登録があり、世田谷区全体では631の団体が活動しています。他にも手芸や茶話会、歌の会など活動内容は様々です。

今回は、玉川地域内で健康体操を中心に活動をしている

サロン、ミニデイを紹介します。



奥沢地区 ・東玉川健康体操・ふれあい木蓮・すこやか会

九品仏地区 ・たまでんヤジロベ

等々力地区 ・玉川ふれんど会・等々力貯筋クラブ・たんぽぽの会・サルビア

用賀地区 ・瀬田いきいきサロン・二子玉川貯筋クラブ・筋トレさわやかクラブ
・やさしいヨガ体操の会・ハツラツ貯筋クラブ

深沢地区 ・月曜健康体操・さわやか健康体操

「楽しく、気軽に、無理なく」の活動ですので、お気軽にご参加ください。

※グループの活動日や内容等の詳細については、下記までお問い合わせ下さい。

自分の地域で、支えあい活動を始めたい方へ

グループを作りたい、地域の仲間づくりに協力したいという方

- ・ 簡単なすすめ方マニュアルがあります。
- ・ 必要に応じて研修会や説明会を行います。
- ・ 活動方法や会場の紹介など、職員がお手伝いします。

お気軽にお問い合わせください。



問い合わせ先：玉川地域社会福祉協議会事務所

電話 3702-7777



世田谷区協キャラクター
ココロ

健康な歯でしっかり噛もう

肥満予防



消化・吸収をよくする



虫歯を防ぐ



脳を活発に
記憶力アップ!



ふだんの食事ではどのくらい噛んでいますか？
しっかり噛むことは歯の発達だけでなく、全身の健康に大きく影響しています。

しっかり噛むための目標は、ひと口で30回、一度の食事で1500回です。食事を工夫してしっかり噛む習慣をつけましょう。

【平均咀嚼回数(可食部 10g当たり)を参考に見てみましょう】

| フランスパン | 餃子 | ポテト | バナナ |
|--------|-----|-----|-----|
| | | | |
| 108回 | 36回 | 60回 | 7回 |

メディカルランド「しっかり噛んで生活習慣病を予防しよう」より



21年度部会活動報告

イベント部会

11月16日のイベント開催に向けて、打ち合わせること数回、多くの意見が出て、どうまとめていくのかなと思っていたが、回を重ねるごとに方向づけされ、実施案が決まった。この間の事務局の苦勞、努力は大変だったと思う。これから、私はつなげる(広げる)ことに努力したい。(益城 誠一)

情報部会

私たち情報部会は“あなたの活動量は足りていますか？”をテーマに、自分の性格や普段の生活習慣、日々の運動量などを簡単にチェックできるチャートを作り、4つのタイプ別に そのタイプに合った健康情報カードを作成しました。このプランの推進期間も残り2年。玉川地域の区民のみなさま『健康な私』になるために頑張りましょう。(伊藤 早苗)

メタボリックシンドローム部会

健康づくり課では、両親学級、区民健診後の健康教室、小学校や地区社会福祉協議会などでメタボリックシンドローム予防のための健康づくり講座を実施しました。その中で、参加者の方には、健たま会で作った健康情報カードで日ごろの活動量をチェックしてもらいました。楽しみながらできると好評でした。(多賀谷 悦子)



健たま会メンバー

区民メンバー、なかまちNPOセンター、東玉川健康体操、瀬田いきいき貯筋クラブ、夢工房わらぶとん、ラジオ体操普及隊、日本ゆる協会、子育てサロンチームさくら、在宅栄養士会玉川支部、玉川地域社会福祉協議会、(財)世田谷区保健センター、世田谷区玉川総合支所健康づくり課 順不同

健たま会：『健康たまがわプランを推進する会』の略

随時メンバー募集中です！