

# 健康いちばん



## No. 6

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

2011年 春号

第2回

# もっと からだを動かそう！ もっと 知って 聞いて やってみよう！

昨年の10月18日に健康づくりのイベントを玉川区民会館にて開催しました。講演会や、体力測定、骨密度測定なども取り入れ、また自分に合った運動を見つけるきっかけづくりを目的に実際に体を動かし、楽しみながら運動体験をしました。

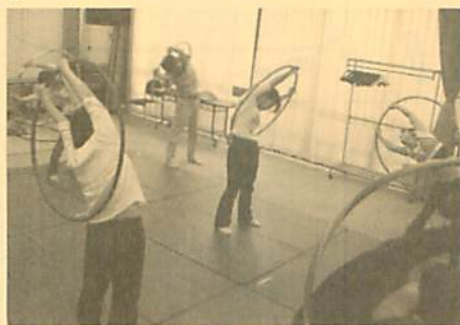
### 《運動体験》

フラフープ

腰痛予防に最適

ピラティス

身体の中から美しく健康に



### 《講演会》 エコ人間はメタボになる?! ～抜粋～

講師：日本体育大学大学院 体育科学研究科 大野 誠 教授

飢餓に強くエネルギーを節約する遺伝子の多い日本人は、肥満になりやすい。現代人は、自然界のサルの食生活に学ぶものが多いのです。

たとえばこんなこと!!

- ①肉食(動物性脂肪)を減らす
- ②糖類は果物の果糖で適度に摂る
- ③緑黄色野菜を増やす
- ④ナッツなど木の実類もよい



また、手のひらサイズの青魚は重金属汚染を受けにくく長寿に良い。ただし干物にすると血液をサラサラにする脂は酸化してしまいます。日本古来の家庭料理に戻り、塩分を取り過ぎず、カルシウム不足に気をつけるとよいです。

## \* イベントの様子を紹介します \*

「若いも！若きも！赤ちゃんだって！！  
みんなで楽しく健康づくり！！！」

佐丸 喜代子

今年のイベントも踏まえながらもっとステップアップしたものを企画したい、という思いで「健たま会」のメンバーは話し合いを重ね、『もっと からだを動かそう！』を計画しました。私たちが心配したのは、「お天気」と「どれ位の方が参加して下さるか」ということ。どちらも不安を吹き飛ばす1日となり、「若いも！若きも！赤ちゃんだって！！みんなで健康づくり！！！」ができ「ヤッター」という感謝でいっぱいです。



「親子体操・ピラティスに参加して」

小林 千文

昨年に続いて、2回目の「からだを動かそう」のイベント。親子体操ではお母さん達にリードされて、お子さん達が嬉しそうに動き回り、お母さん方もスキンシップを楽しめました。ピラティスは年齢層も広がり、たくさんの方が参加されました。「ピラティスってどんな運動かしら？」と先生の指示通り、皆さん熱心に体を動かされました。「気持ち良かった」「スッキリした」との言葉にこちらも嬉しくなりました。こういう機会に自分に合った運動が見つかり、お友達探しもできたら、素敵ですね。



## 私のおススメ

～これで活動量アップ！！～



参加者の方にご自身の工夫を教えてくださいました。みなさんも参考にしてみてくださいはいかがですか？



100m程早足で歩き、あと100mをゆっくり…これを繰り返して1km程歩いています。

買い物し忘れてもう一度行く時も「あっ！活動量増えた！」(前向きに)とこまめに動けた。

子どもと公園に行ったら、みているだけでなく、一緒について回った。

犬の散歩を大股で…早足で…など歩き方を意識してやっている。

私は電車に乗る時、一駅分は必ず歩いています。

## 情報カード



## あなたの活動量は足りていますか？

内容が充実

自分の“活動タイプ”を知り、

自分にあった運動習慣を見つけるチェックチャートに加え

★ できるかなチェック —柔軟性—、—バランスカー—

★ ちょっと意識して活動量アップ 生活の中でのひと工夫

さあ 情報カードを入手しよう 申し込み：玉川総合支所健康づくり課

## 地域活動紹介

地域では、いろいろな人が、楽しい活動をしています。

ママもダンスでリフレッシュ♪しませんか？

# チームさくら



チームさくらは平成19年の健たま会子育てママ部会から誕生した子育てサロンです！  
日ごろ育児や家事に忙しく自分の健康になかなか目を向ける機会のないママへ、親子で  
楽しくからだを動かしませんか？ 相互託児スタイルで、お子さんはスタッフと参加者  
のママで見守りをします。泣いてしまっても大丈夫、授乳・出入りは自由です♪  
先生・スタッフもみんな子育て中のママ。一緒に参加してリフレッシュしています！



活動日：毎月第1 & 3金曜日 10:15 集合  
内容：ママ向けストレッチ&エアロビ or ヨガ  
場所：九品仏地区会館 参加費：500円  
対象：1歳くらい～未就学児を子育て中のママ  
ブログ：[http://yaplog.jp/sakura\\_dance/](http://yaplog.jp/sakura_dance/)  
問合せ：[sakura\\_dance08@yahoo.co.jp](mailto:sakura_dance08@yahoo.co.jp)

スタッフ大募集！  
みんな参加者としてダンスも楽しみながら活動しています♪

# ねたきりゼロをめざすまちの会

略称『ねたきりゼロの会』は、

世田谷区の指導で深沢出張所(現深沢まちづくりセンター)

地区に設立された地域住民の会です。

それぞれが独立した9つの活動団体で共通の目的である

『ねたきりや認知症にならない老後をめざす』活動を行い

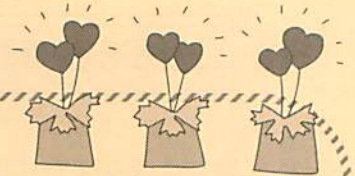
本部『ねたきりゼロの会』を形成しています。

益城 誠一



グループ名	活動内容	会員数	開催度
けやき会	健康体操の会	75人	月2回
グランドゴルフ会	グランドゴルフ	25人	週5回
ミニティひまわり	昼食はさみ種々の活動	35人	月2回
男の料理教室	65才以上男性の料理	20人	月1回
紙芝居グループ	紙芝居の公演	10人	随時
タオル作りの会	特養ホームの衛生タオル	12人	月1回
たんぼぼお茶会	お茶とお菓子と懇談	23人	月1回
麻の実会	マージャンの会	28人	月6回
本部打ち合せの会	広報誌の発行・打ち合せ	20人	月2回

# 大地震による影響 震災後のストレス対策



## ストレスチェックシート このような症状はありますか？

- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、シビレが取れない
- 気分が高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めたりする
- 食欲が落ちる
- 疲れやすく、身体がだるい
- 災害の体験に関連した内容の不快な夢をみる
- 災害の体験に関連した光景が、突然、よみがえって不快になる
- 以前と比べて、イライラして、怒りっぽくなる
- 物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう
- 以前に比べて、活力や集中力が低下している
- 涙が止まらない  なんとなく落ちつかない
- 強い不安や心配、恐れのお気持ちがわく

## ストレス対策！

- \* 食事や睡眠など生活リズムを崩さない。
- \* お酒でのストレス解消は逆効果。
- \* イライラが強まったら深呼吸してリラックス。
- \* 人と人とのつながりを大切に。ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合おう。
- \* 信頼できる人に聞いてもらうところが軽くなります。でも無理に話すことはありません。

## また、このような心境になることもあります

- 自分の気持ちを他人に話してもわかってくれない
- 話せば相手に心配をかけるので黙っている
- こんな自分ではなかったのと思うと情けなくなる

## こんな事を心がけて！

- \* ご家族と一緒にいる時間を増やして。
- \* 会話を増やし、子どもの話すことを否定せずに聞いてあげて。
- \* 抱っこしたり、痛いところをさすったり、スキンシップを。
- \* 行動変化があってもむやみに叱らず受け止めて。 \* 生活リズムは崩さないで。
- \* 頑張りやのお子さんは負担が増えないように気をつけて。

守ってあげるよ！

## お子さんをお持ちの家族の方へ

### ～子どもによく見られるストレス反応～

寝つきが悪くなったり、いやな夢を見たり。赤ちゃんがえり（お漏らしやべたつき、指しゃぶり）。わがまま、欲張り、粗暴な言動。一人になることを怖がる。大人びた態度で世話をやきたがる。頭痛や脱力感、吐き気。喘息や皮膚炎などのアレルギー症状、風邪をひきやすいなど。

あなたは悪くないよ！

症状が改善しないとき・気になる症状がある時は健康づくり課に相談するか医療機関に受診しましょう

## 22年度部会活動報告

### イベント部会

今年度は体組成測定機器を2台にするなど体力測定を充実するほか、7種の運動体験を実施しました。健康づくりの運動は“ねばならない”義務感では長続きしません。メタボ対策の基本的な考えは食事制限ではなく、運動で脂肪を燃焼する筋肉をつけてカロリーを消費すること。鍛えた筋肉は3日休むと元に戻ってしまいます。情報カードで自分に合った運動を見つけ、楽しく面白く気軽に取り組んでください。 大島 章和

### 情報部会

今回の仕事は『昨年度作成した情報カードの追加分をどのような内容にするか』ということでした。皆さんから多くの提案があり、活発な意見交換ができました。1つにまとめるのが大変でしたが、実行可能なものへと具体的に作り上げていくことができました。

昨年作成した情報カード『あなたの活動量は足りていますか』とともにご活用ください。

柏崎 由紀子

随時メンバー募集中です！

### 健たま会（健康たまがわプランを推進する会）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、夢工房わらびとん、ラジオ体操普及隊、日本ゆる体操協会、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