

STEP 2

健康長寿の秘訣 「適度な運動」



▲適度な運動を楽しむ参加者…①

お達者さんプロジェクトの実践

この事業は、仲間と一緒に自分の生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣を獲得することで健康寿命の延伸を目指す「ふじ33プログラム」に基づいた取り組みです。昨年11月から約30人の町民が参加し、3人1組で行動メニューを選択、3カ月実践しました。

2月13日、「10回立ち上がり座りを何秒で出来るか」「目を閉じて片足で何秒立つことが出来るか」など体力測定と身体測定、生活習慣を振り返りました①③④。評価を行った県総合健康センターの岡田運動指導士は「これからも仲間と一緒に楽しく、適度な運動を継続することで、健康長寿の延伸を目指しましょう」と参

加者を激励しました。

「ふじ33プログラム」：平成24年度、厚生労働省が創設の「第1回健康寿命をのぼそう！アワード」において、静岡県の「健康寿命日本一に向けたふじのくにへの挑戦」が厚生労働大臣最優秀賞を受賞しています。

介護にならないための運動教室

3月10日、田代区会館で2次予防運動教室が行われ、9人の参加者が半年間の振り返りをしました②。(株)くぼた(島田市)の久保田専務から、負担が少ない起き上がり方や足を上げる運動などの指導を受けました。参加者は楽しみながら実践でき、体が楽になったと話し、久保田専務が「継続が大事」とエールを送りました。



▲自己チェック票を記入し、各自で生活習慣を改めて振り返った。…④



▲筋力・バランス・柔軟性の観点から、無理なく自分の体力を測定した。…③



▲10月からの振り返りを行った運動教室では、ほとんどの参加者の運動機能が向上した。…②



Interview #1

(株)くぼた
久保田 裕 専務

「無理なく続ける」ことが重要

介護を予防するため、2次予防運動教室を半年間開催しました。体を柔らかく保つストレッチや筋力を落とさないためのトレーニングなど、健康を維持するための基本は全て同じで、いろいろなアプローチの仕方があります。運動教室では長続きするために簡単なメニューを3つに絞り、クリアできたら次のメニューに進むことを心掛けました。

大切なことは「ちよつとずつでも毎日続けること」です。川根本町の皆さんは健康に対する意識が高いと感じています。健康長寿を目指して、出来ることを積極的に続けましょう。

STEP ③

健康長寿の秘訣 「適切な食生活」



▲食推協本川根支部のお弁当作り…①



▲三津間集落センターでの栄養講習会…②



▲食推協の皆さんが真心込めて作った、彩り鮮やかなお弁当を受け取る「みどりの丘」の皆さん。…⑤



▲ひな祭りに合わせたメニューを中心に26食のお弁当を作り上げた食推協の皆さん。…④



▲「栄養きんぴら」や「鮭と大根の和風スープ」など栄養士考案の絶品メニューを楽しむ参加者。…③

私たちの健康は私たちの手で

川根本町健康づくり食生活推進協議会(森下升美会長)は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域への食生活改善を中心とした健康づくりの普及啓発に努めています。

3月3日、同協議会本川根支部は心を込めて恒例の「春の彩り弁当」を作成し、町社会福祉協議会「みどりの丘」の皆さんへプレゼントしました(①④⑤)。この日のメニューはひな祭りに合わせた「彩りちらし」をはじめ、「ミートローフ」、「菜の花とじゃこの和え物」、「切り干し大根の煮物」、「ヨーグルトかん」の彩り鮮やかな5品。みどりの丘の皆さんもこの日を待ちわびていたようで、大喜び

でした。3月9日にも同協議会中川根支部が会員の調理技術向上と会員を増やすことを目的に「おさそい会」を開催しました。

高齢者こそ、肉を食べて健康に

保健師と栄養士が中心となり、食推協が調理の協力をする「栄養講習会」を全地区で開催しています。主に高齢者に不足しがちな栄養摂取のアドバイスをを行っています。2月20日、三津間集落センターに約40人が集まり、血圧と身体測定後、簡単な運動と食生活のアドバイスを受けました(②③)。筋力や骨量を保ち健康を維持するため、肉を食べることの重要性を説き、低栄養を防ぐバランスがとれた食生活に役立つ10のポイントを説明しました。

「おいしい食事」は健康でこそ

おいしく食事をいただけるということは、素材そのものの味や調理法、雰囲気など、いろいろなものが組み合わさって感じる事ができる幸せなことだと感じています。

特に、健康であることが重要な要素で、いつまでもおいしい食事をおいしいと感じる味覚を大切にして欲しいと思います。「川根本町の高齢者が元気な理由は食事のバランスがいからだよ!」と言われるように、食推協としても、川根本町の「食の番人」として、会員一同頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いたします。



Interview #2

川根本町健康づくり食生活推進協議会
森下 升美 会長