

ヘルシーポケット

健康づくりに関するイベントに参加しました！

健康スポーツフェスティバル

会場となったひたち海浜公園では「空と海と緑が友達 爽やか健康体験」をテーマに年間を通して運動プログラムを実施しています。10月8日は「健康スポーツフェスティバル」が開催され、健康プラザは特設ステージで「シルバーリハビリ体操」、イベントブースで「肺年齢の測定」を行い、多くの方に参加いただきました。

当日は紅葉がはじまったコキアを観にたくさんの方が訪れていました。

コキアと一緒にパチリ♪



シルバーリハビリ体操体験♪



元気アップいばらき！健康づくりキャンペーン

茨城県は、心疾患や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の死亡率が全国に比べて高いことから、9月を「循環器疾患予防月間」と定め、生活習慣病予防の普及啓発活動を実施しました。

今年度は、9月8日にファッションクルーズニューポートひたちなかで「元気アップいばらき！健康づくりキャンペーン」が開催され、健康プラザは、「シルバーリハビリ体操」の実演や「COPD（慢性閉塞性肺疾患）・糖尿病のリスクシート、ヘルシーレシピ」を配布し、生活習慣病予防のPRを行いました。また、二代目たいぞうと一緒に、お年寄りの方をはじめ小さなお子様まで幅広い方々とシルバーリハビリ体操を行いました！



茨城県は「健康長寿日本一」を目指しています



健康寿命って？ 人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと

	平均寿命	-	健康寿命	=	日常生活に制限のある「不健康な期間」
男性	80.28年 (全国 34位)	-	72.50年 (全国 9位)	=	7.78年
女性	86.33年 (全国 45位)	-	75.52年 (全国 8位)	=	10.81年





シルバーリハビリ体操指導士養成 14年目を迎えて

茨城県は、平成17年度から超高齢社会における介護予防の推進を図るため「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」を行っています。

平成30年10月1日現在、**8,555人**の方々が指導士として知事から認定され、県内約2,000箇所の体操教室でボランティアとして活動中です！

今回は、3級指導士養成講習会について紹介します。

講習会は6日間行われ、私たちの体のしくみ『関節の運動、筋肉や骨の名称、働き』などを学びます。私たちの体にはいくつの筋肉・骨があるのか…どんな働きをしているのか…など。仲間と一緒に体を使って繰り返し覚えるので楽しく学ぶことができます。体操実技では実際に体操を体験し、体操の目的や効果をさらに深く学びます。

詳しくは、茨城県立健康プラザ介護予防推進部
(☎029-243-4217) までお問い合わせください。

たいぞうクイズ

茨城県知事認定の
「シルバーリハビリ
体操指導士」は
県内に何人？



二代目たいぞう君

仲間と一緒に楽しみながら学びます



体を動かしながら覚えます

健康プラザのスタッフが優しく丁寧に解説します！



筋肉の講義

ボランティアとして活動する練習です



体操指導体験

体操は全部で92種類！ 全部覚える必要はありませんよ♪



体操実技

「サポートの現場から～トップアスリートから学ぶ生活習慣～」

「スポーツと栄養」をテーマに、管理栄養士の河谷彰子先生をお迎えし「食と健康スペシャル講座」を実施しました。スポーツをする子供やその保護者への食事や生活習慣の指導方法・伝え方等について学びました。内容の一部を紹介します。



慶應義塾大学非常勤講師
管理栄養士 河谷彰子先生



トップアスリートから学ぶ生活習慣



- 1 朝から動ける体の準備として、朝食をしっかり食べている！
- 2 体重を頻繁に測り、食事量をコントロールしている！
- 3 余計な体脂肪をつけないために、基本的にジュースは飲まない！
- 4 睡眠時間にこだわる！（筋肉作り・骨作り・美肌・脳のリセット・記憶の整理のために大切）
- 5 身体のケアを怠らない！
（入浴・ストレッチ→筋緊張の緩和・血行促進・疲労物質の除去・リラックス）
- 6 食事の場は、コミュニケーションの場！積極的に指導者や選手同士とコミュニケーションをとる

アスリートは
実践している！！

生活習慣を整えて、高いスキルに对应えられる基礎体力を作りましょう！



平成 30 年度第1回禁煙指導者研修会より

タバコの害から子どもを守ろう！！

健康プラザでは、タバコに関する知識や対策について普及啓発を行うことを目的に、禁煙指導者研修会を行っています。今回は、日本禁煙推進医師歯科医師連盟会長 齋藤麗子先生の講義から「子どもの受動喫煙」について紹介します。

受動喫煙による子供への影響は様々で、大人になってからの健康にも影響を及ぼします（図1）。また、近頃加熱式タバコ（図2）が普及していますが、煙の出ない加熱式タバコは害がないと誤解し、子どものそばで吸ってしまう危険性があります。さらに、紙巻きタバコより小さい加熱式タバコの専用カートリッジの誤飲事故が近年多発していて、受動喫煙だけではなく子どもにとって大変危険なものとなっています。

受動喫煙は、身体的外傷を直接与えるものではないですが、子どもの健康や発育を脅かすという意味では、虐待であるという認識を社会が持つべきです。子どもは受動喫煙のない環境を選べません。親や周りの大人が受動喫煙やタバコの害から子どもを守る必要があります。

受動喫煙による子供への影響

- ・中耳炎
- ・気管支ぜんそく、呼吸器疾患
- ・乳幼児突然死症候群（SIDS）
- ・身体発育の低下、言語能力の低下
- ・成人後の発がん率の上昇



図1

加熱式タバコ

- ・専用のカートリッジにタバコの葉が詰め込まれている
- ・加熱装置の違いによって、タバコ葉や主流煙に含まれる有害化学物質が異なる
- ・主流煙には発がん性物質が含まれ、ニコチン量は紙巻きタバコと変わらない



図2

平成 30 年度いばらきヘルスロードウォーキング教室 始めよう！健康ウォーキング♪

10月9日、常総市「水海道総合体育館」において、常総市との共催、全国健康保険協会茨城支部の後援で「いばらきヘルスロードウォーキング教室」を開催しました。

神達常総市長の挨拶のあと、田中喜代次筑波大学名誉教授から、運動による健康増進、ウォーキングの効果についての講義を頂きました。

その後、心地よい秋の風を感じながら「きぬ総合公園 水と緑のウォーキングロード」をウォーキングしました。

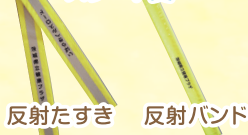
参加者からは「この教室をきっかけに、健康維持のためウォーキングを続けてみたい」などの声が寄せられ、有意義な教室となりました。



ヘルスロードを歩いて エンジョイウォーキングに応募しよう！

いばらきヘルスロードを歩き（同じコースを何度歩いてかまいません）、その合計が指定の距離、または歩数に達すると、記録証や記念品を進呈いたします。ヘルスロードのコースマップや詳しい応募方法は、健康プラザのホームページをご覧ください。

スタート賞



反射たすき 反射バンド

200 km賞



ストラップ

500 km賞



金バッジ

1,000 km賞



帽子

3,000 km賞 記録証のみ

健康長寿のための ウォーキング

- ・毎日が望ましい
少なくとも週3回以上
- ・30分～1時間 1日に2回でもよい
- ・食後や夕方が理想だが、いつでもよい

大いに楽しもう！！
爽快感、満足感が得られます

*田中先生の講義より

つくば市 地域開催 3級養成講習会 179 コース

つくばシルバーリハビリ体操指導士会は、「シルバーリハビリ体操で介護予防と健康づくり」をテーマに、人生 100 年時代へ「健康寿命の延伸と健康長寿日本一」を目指し、つくば市と連携し出前体操教室を推進しています。推進対策として、大型リーフレットと超高齢社会の介護予防「シルバーリハビリ体操」を高齢者全員と体操教室参加者に配布しています。また、「シルバーリハビリ体操に参加しませんか」のチラシを回覧板でご案内しています。



みなさん真剣です



指導士会の目標は、出前体操教室 200 団体、毎月 300 回の開催、会員数 200 名です。平成 30 年度の養成講習会は、7 月 3 日から 30 日までに 6 日間の日程で行いました。受講者数は 26 名でしたが、つくば市は受講者募集を広報誌掲載や回覧板で周知しています。

受講者には、大田先生や 1 級指導士の講義、体操実技をしっかり学んでいただきました。指導士会入会后、5 回の実習をして体操教室で活動しています。

編 集 後 記

気がつけば猛暑だった夏が終わり、朝夕冷え込む季節となりました。寒さに負けずウォーキングやシルバーリハビリ体操に取り組むことで、ご自身の健康や地域の介護予防に繋がります。

健康プラザでは引き続き、県民のみなさまの健康づくり、介護予防の取り組みを支援いたします。(K.O)