

毎日体操、安全・安心

健康と省エネのまち葉山

今回は、「葉山ヘルスケア・省エネ共和国」が取り組んでいる健康づくり作戦を、市民記者が取材しました。



第50回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。
健康づくり課 ☎(36) 1187

6年目を迎えた毎朝のラジオ体操

「新しい朝が来た、希望の朝だ」。葉山公民館前の広場に早朝7時、ラジオ体操の音楽が流れます。毎朝約30人が参加して、葉山区の1日が始まります。
ラジオ体操を担当する溝上靖二さんは「平成17年、共和国の建国と同時に始めました。最初の頃は、正月の3日間は休みでしたが、今は365日休みなし。台風の時中止したぐらいです。雨の日は公民館の2階ホールを使います」。

夏休みには子どもたちも大勢集まるそうです。昨年の夏、宗像ユリックスで開かれたNHKのラジオ体操は、葉山区の実践活動が誘致の引き金にもなったそうです。

参加者は口々に「早起きして会場まで歩くと目覚めが良い」「腰痛が良くなった」「顔なじみが増えて心強い」などと話していました。
溝上さんは、「み



毎朝ラジオ体操に励む葉山区のみなさん

健康なまちづくりが葉山の課題

共和国のヘルス大臣で、葉山区長も務める井上利親さんは「葉山区は、約500世帯で人口約12000人のまちですが、65歳以上の高齢化率は、

共和国では、日本赤十字国際看護大学の協力を得て、平成18年から「健康と生活習慣の定期測定」を毎年実施しています。
1週間の歩数や睡眠、食

自分の健康は自分で守る

47・1パーセントと非常に高いのです。健康なまちづくりは、葉山区の最も重要な課題だと考えています。
共和国大統領の今西良一さんは「葉山団地ができて40数年、急速な高齢化に負けず、活気のあるまちづくりを目指したいと考えました。そのためには健康が第一。そこで、健康づくりと社会貢献が



尿の塩分測定をする井上ヘルス大臣(右端)ら
「身長や体重、骨密度、体脂肪、筋肉のバランス、握力、尿酸分などを測定。1週間の歩数や睡眠、食

事、排便の状況、1日の満足度などの個人数値をコンピュータに入力し、健康測定報告会を開いて経年比較ができるようにしています」と副大統領の尾仲正さん。
毎年60人以上が参加していますが、驚いたことに、尿の塩分測定やデータ直し隊、体重減らし隊、血圧見直し隊)を



健康運動推進実践グループ知事表彰で奨励賞表彰を受ける今西大統領(右)

「高齢者から子どもたちまで、安全で快適に暮らせる葉山、健康で明るく楽しい葉山、住んでよかった、住みたい葉山に

葉山の大通りには「毎日体操・活き生きライフ」「健康安全安心の町をつくらう」と書かれたのぼりが、何十本も風にはためいています。
(市民記者・真嶋賢一)

保健師からの一言

地域が元気!



豊福保健師

体操を続けて元気に

ラジオ体操を続けている人は、手足の血の巡りが良く、体のバランスが取れ、歩行能力や筋力も維持され、高齢になるほど著しく効果が現れるといわれています。続けて実践することが、毎日の生活で使う体の筋力やバランス能力の維持に効果があります。コツコツ続けることが大切なのです。
また、体操は一人でもできますが、葉山区のようにみんなで楽しくすることで励みにもなり、継続しやすくなりますね。
ラジオ体操の消費カロリーは図1のとおりです。

図1



ラジオ体操10分間で消費するエネルギー 約40kcal

40kcalに該当する食べ物	
	おにぎり1/4個 (ごはん25g程度)
	バナナ1/2本 (50g程度=可食部)
	ビール約100ml

体操や運動は、続けることが大切です。市では、わかめ体操や玄米二ギニギ体操、「ながら運動」などを紹介したチラシを作成していますので、健康づくり課へ問い合わせてください。

みんなでやって元気に

「自分たちの地区の課題を、自分たちでできることで解決していこう」と取り組む葉山区の活動が、「平成22年度健康運動推進実践グループ知事表彰」で、健康運動推進実践グループ奨励賞を受賞しました(写真左)。市の健康づくり計画「健康むなかた21」では、「自分の健康は自分で守り、つくる」と「地域を主体とした健康づくりの推進」を基本方針として、健康づくりの推進を進めています。その一環として、コミュニティやボランティアで活躍する「健康づくりリーダー養成講座」を開催します。自分とみんなのために健康づくり活動をしたい人、資格や特技を役立てたい人を募集しています(詳細は7ページ参照)。

舞台裏

■東日本大震災で発揮された日本人の思いやりと助け合いの精神。今回紹介した市内事業所の宅配・配食サービスにも、同じ日本人の心がうかがえる。■高齢者のみなさんや日常の買い物などが困難な人を対象にしたサービス。■思いやりと助け合いが「宗像の特産」と言えるかもしれない。(う)