

KOKUHO
KAGOSHIMA

かごしま

国保

鹿児島県
国保連合会広報誌

2015
No.591

11



【特集】

第18回健康づくり推進員大会

効果的な健康づくりの推進と
地域住民の健康の保持増進に役立てる

特別講演

「生まてるだけじゃー100点満点」
くあなたは私の宝物
5人の子育てママワンサー



「健やか人生」の表彰を受ける十島村の高橋ミネ子さん

特集

special feature

第18回健康づくり推進員大会

効果的な健康づくりの推進と 地域住民の健康の保持増進に役立てる

鹿児島市民文化ホールで10月22日、第18回健康づくり推進員大会が開かれた。この大会は地域における健康づくり事業の担い手となる推進員を育成するとともに、地域における実践活動の発表を通して、より効果的な健康づくりの推進と地域住民の健康の保持増進に役立てることを目的に毎年実施されている。今年も県内各地から健康づくり推進員や在宅保健師、看護師、市町村の関係職員等約700人が一堂に会し、健康づくりの活動発表や特別講演、また、「健康増進月間」作文・標語コンクールの表彰式や健やか人生表彰などが行われた。

地域住民の健康づくりには
推進員の役割が重要

開会に当たり、主催者を代表して本会の湊修一常務理事が「現在、国は要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、介護・医療・住まい・生活支援・予防が一体的に提供される仕組みの地域包括ケアシステムを推進している。まさしく、日頃の皆様の活動がこのシステムの基礎になっており、最前線で活躍されている皆様方への期待は益々大きくなっていく」とあいさつした。

続いて、鹿児島県保健福祉部の古藺宏明部長は来賓のあいさつの中で「脳卒中をはじめとする生活習慣病の予防には、特定健康診査・特定保健指導による疾病の早期発見及び合併症の発症や症状の進展等、重症化予防に重点を置いた対策の推進とともに、バランスのよい食生活や運動の習慣化、十分な休養、禁煙、適度な飲酒など生活習慣の見直しが重要である。こうした県民の健康づくりに対する意識を高めるためには、健康づくり推進員の皆様の取り組みが非常に有効であり、本日

の大会を契機に、それぞれの地域における健康づくりの実践者として、今後も地域に根ざした活動に一層のご協力を賜りたい」と述べた。

過去最多となる

1万2652点の応募

本会では10月を「健康増進月間」と定めており、毎年健康に対する意識向上を図るための作文・標語募集を実施している。今年度も体験に基づいた健康に関することをテーマに、県下の小・中・高校生や一般の方々から作文165点、標語1万2487点の作品が寄せられた。今回はその

中から知事賞に7作品、理事長賞に7作品、入賞に18作品が選ばれたほか、学校賞には鹿児島市立松元小学校ほか2校が決定。大会当日の表彰式には、県知事賞及び国保連合会理事長賞、学校賞に輝いた16人が出席し、表彰を受けた。

標語の部では、受賞者が作品を作った時のエピソードを発表し、知事賞を受賞した財部小学校4年の渡辺理湖さんは「お父さんがいつも朝ご飯を食べないと頭が働かないよと教えてくれたので、この標語を作りました」とエピソードを発表した。

その後、作文の部で知事賞を受



受賞作品を掲載したのぼり旗の横で作成時エピソードを披露する、知事賞の渡辺理湖さん

賞した国分小学校3年の宮田葉生くん、坂元中学校2年の山田美空さん、鹿児島工業高等学校3年の小濱拓巳さん、一般の二川道子さんが受賞者を代表して朗読した(5〜7ページ参照)。

また、全作品の審査に協力いただいた鹿児島作文研究会の片山一郎会長が、朗読された作文等について講評し(5〜9ページ参照)、表彰式を締めくくった。

団体・個人を表彰し 健康づくり活動の励みに

午後からは、これまでの健康づくり推進員活動に対する表彰式が行われ、今年度は、伊佐市食生活改善推進員会と鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会が受賞した。(受賞団体は3ページ)

また、本会では今年度より、健康の保持増進に取り組み、地域の健康づくり活動やボランティア活動に大きく貢献している方の表彰を行うこととし、十島村の高橋ミネ子さんが受賞した。高橋さんは、運動普及推進員、食生活改善推進員、高齢者見守り支援員として、さまざまな活動を通して島民の共通の願いである「住み慣れた島でいつまでも暮らすことができ

る」村づくりに、第一線で貢献している。

表彰を受けた高橋さんは「食生活改善の方々や健康・運動推進員の皆様のおかげでこのような賞をいただき、本当にうれしく思います。十島村は刻(とき)を忘れさせる島と言われ、とても住みやすいところです。皆様も是非いらしてください。」と喜びを語った。

長寿と健康を保持する 食生活改善の取り組み

表彰式後、「みんなで築こう 豊かな健康生活 わたしが主役 わたしがやらなきゃ 誰がやる!」の大会スローガンを参加者全員で唱和した後、各地域で取り組んでいる健康づくりの活動報告を始めた。

今回は2つの発表が行われ、伊佐市食生活改善推進員会の柿川裕子会長が、伊佐市のあゆみや子供からお年寄り、また男性のための料理教室についての取り組みを発表した。その中で会長の柿川さんは「私達の健康は私達の手で」の合言葉のもと健康への意識が高まり、食育の大切さが叫ばれる今日、地域の方の健康と幸せのために、また普及活動をする私達食生活改善推進員自身の「幸せで健康で長生き」



子育てにまつわるエピソードを紹介。岡本さんの巧みな話術で会場中の笑いが途絶えることは無かった

のためにも活動の場を広げて参りたい」と述べた。

次に、発表したのは、鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会。会長の徳永宮子さんと九法悦子さんが、時代とともに食生活改善推進員の活動が変わってきた様子を50年のあゆみとして、スライドを使って説明した。発表した九法さんは、「これまで地域のさまざまなた料理教室で紹介してきた献立を編集した『食改さんのお手軽健康レシピ』を広く市民に役立てていただけるよう普及していきたい」と今後の意欲をみせた。

食がもたらす心と体の健康

引き続き、5人の子どもをもつフリーアナウンサーで、「ママウン

サー」の愛称で全国的に活躍中の岡本安代さんが「生きてるだけで100点満点！あなたは私の宝物」を演題に掲げ、子育てを通して学んだ食がもたらす心と体の健康や笑顔などについてユーモアを交えて講演した。また岡本さんは「振り返ったときに、後悔せずに、やってよかったと思えるような時を刻みたい」と訴えた。岡本さんならではの軽快なトークで、会場には笑い声が絶えず響き渡った。

地域住民の健康の保持増進には、健康づくり推進員の協力が欠かせない。永年にわたり地域の健康を守り続け、培った豊かな経験を共有し、学び合うことで、さらなる健康づくり活動の担い手育成が期待される。

永年の尽力をたたえ『健康づくり推進永年活動団体表彰』

鹿児島県における健康づくり活動の推進に永年にわたり寄与した団体並びに特に貢献した団体を表彰。これからの活動の励みとしていただくよう、活動年数20年以上の市町村の団体の中から選定し、健康づくり推進員大会において表彰式を行った。

伊佐市食生活改善推進員会

推進員数・・・32人
活動年数・・・54年

《平成26年度活動実績》

「食」に関するボランティア活動を通し、正しい食生活の普及啓発を行っている。

男性料理教室、子育てサロン、シルバー世代への料理作り、ふるさと学寮にて小学生との料理作りを行っている。



鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会

推進員数・・・401人
活動年数・・・50年

《平成26年度活動実績》

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、4つの活動目標を掲げ、お隣さん・お向かいさんへの声かけや、地域における料理教室（メンズキッチン、ヤングキッチン、健康づくり料理教室等）、イベントを通して、市民に食生活を中心とした健康づくりの正しい知識と実践の普及を行っている。



第29回「健康増進月間」作文・標語コンクール14作品が知事賞と理事長賞に輝く

今年度の作文・標語コンクールでは、作文165作品、標語12,487作品の応募がありました。厳正な審査の結果、7作品が知事賞、7作品が理事長賞、18作品が入賞、3校が学校賞に選ばれ、健康づくり推進員大会において表彰式が行われました。

作文の部



「おじいちゃんの心の杖」

霧島市立国分小学校3年
宮田 葉生

受賞のこぼれ 昨年に続き、二回目の県知事賞が嬉しいです。作文の朗読は、自分らしくできました。前回の賞はおばさんが、今回の賞はおじいちゃんが、健康のために頑張ったからこそ「みんなで取れた賞」だと思います。ありがとうございました。



「健康の大切さ」

鹿児島市立坂元中学校2年
山田 美空

受賞のこぼれ 私は県知事賞という大きな賞をいただけるのは全く思っていなかったのですがとても驚きました。健康についてよく考えるきっかけとなりました。ありがとうございました。



「挫折を経験してこそ思うこと」

鹿児島県立鹿児島工業高等学校3年
小濱 拓巳

受賞のこぼれ 私の担当だった江口先生に感謝を伝えたいと思い、このコンクールに参加しました。知事賞という大賞を頂き、とても光栄です。私も江口先生のような理学療法士となり、一人でも多くの人を笑顔にしていきたいです。



「私の健康実践」

鹿児島市（一般）
二川 道子

受賞のこぼれ 人生は、ある日突然夢にも思わなかったことが時々おこる。わずか三枚の原稿用紙の文章で「知事賞」をいただくことになった。一生に一度のことには違いない。選んでくださった先生に心からお礼を申し上げたい。感謝と共に。



「こころとからだ、げんき」

鹿児島市立松元小学校1年
松永 佳子

受賞のこぼれ はじめてのひょうしょうしきで、きんちょうしました。でも、大きなしょうじょうをもらえて、うれしかったです。これからも、こころとからだげんきでいられるようにがんばります。



「こっせつして今思うこと」

鹿児島市立松元小学校2年
鞍掛 蒼依

受賞のこぼれ はじめて、さく文でしょうをもらえて、とてもうれしかったです。もし、わたしの近くにケガをしてこまっている人がいた時は、たすけてあげられるような人になりたいです。



「みんなありがとう」

鹿児島市立松元小学校6年
一條 安佳里

受賞のこぼれ 表彰式は、とてもドキドキしたけど、参加できてうれしかったです。他の方の標語や作文を聞いてよかったです。これからも食事・運動をしっかりして毎日元気でいられるようにがんばりたいです。



「健康の大切さ」

鹿児島市立坂元中学校2年
鶴田 悠馬

受賞のこぼれ 表彰式は緊張しましたが、理事長賞という大きな賞をいただき、とてもうれしいです。これからも家族全員が健康でいられるように声をかけあっていきたいです。



「誰よりも幸せになって良し！」

鹿児島市（一般）
萩原 裕子

受賞のこぼれ 五年前「知事賞」をいただいた時、夫は車イスでヘルパーさんと会場に来てくれました。その時に今回の方々のように読んであげられず残念!!

入賞

- 早ね早おきあさごはんのリズム
鹿児島市立松元小学校2年 牧之瀬 七葉
- アトピーにまけないぞ
鹿児島市立松元小学校3年 一條 紗椰花
- ほくを見守る歯医者さん
徳之島町立亀津小学校5年 中村 友哉
- うまく付き合っていく病氣
鹿児島市立松元小学校6年 二俣 礼賢

- 私が健康でいるだけで……
鹿児島市立高隈中学校2年 前迫 未帆
- 毎日の健康のために
鹿児島市立坂元中学校2年 久保 琴音
- 拒食症を乗り越えて
鹿児島県立鹿児島工業高等学校3年 益永 大誠
- 健康と勉強の関係
鹿児島県立楠高等学校1年 桑畑 剛太郎

- 脳トレーニング楽習教室
指宿市（一般） 西 満盛
- 胃腸手術を体験して
始良市（一般） 久保 好江

標語の部



「朝ごはん 食べて頭の スイッチオン」

曾於市立財部小学校4年
渡辺 理湖

受賞のこぼれ 表しう式はきんちょうしましたが、受賞できてとてもうれしいです。これからも、しっかり朝ごはんを食べて、頭のスイッチをオンにしたいです。



「環境と 体にやさしい ウォーキング」

大口明光学園高等学校3年
今辻 早紀

受賞のこぼれ 今回このような賞をいただき、大変嬉しく思います。ありがとうございました。母とのウォーキング中の会話がかきかけとなって、生まれた標語ですが、これからも健康も含め、環境も大切にしていきたいです。



「健診で 生き生き元気 我が夫婦」

鹿児島市（一般）
帖佐 鉄也

受賞のこぼれ “転ばぬ先の杖”ではありませんが、自分の体の弱点を早期に発見し、早期に対応すれば健康を維持することが出来ます。今回の受賞標語を、一人でも多くの方々に理解していただき、検診を受け健康な人の輪が、広がることを心から願っております。



「検診は みんなの命を守るカギ」

湧水町立栗野中学校3年
前畑 風

受賞のこぼれ 今回この標語を作ったきっかけは祖父が検診をうけ「ガン」が早期発見できたので、みなさんにも出来るだけ検診に行ってほしいと思ったからです。ぜひみなさんも病気の早期発見のために検診に行きましょう。



「長寿社会 脳トレ筋トレ 医者知らず」

日置市（一般）
下津貫 久子

受賞のこぼれ この度、私のつたない標語が賞をいただけたこと誠にありがとうございます。私、高齢者の仲間入りをしています。日々、脳トレ、筋トレに励み、健康寿命を伸ばせるよう頑張ります。

入賞

- ただいまと てあらいうがい けんこうセット
鹿児島市立下名小学校2年 徳留 温
- まい日の ごはんとうんどう みらいのちよ金
鹿児島市立寿北小学校2年 宮地 紗那
- ストレッチ 体も心も リフレッシュ
始良市立松元小学校5年 市野 敦士

- 健診で 家族の笑顔 広がるよ
枕崎市立立神中学校3年 田畑 花葉
- 健康で 笑顔あふれる 毎日
鹿児島市立長田中学校1年 唐鎌 愛菜
- 広げよう 健康づくり あなたから
鹿児島修学館高等学校2年 林 友望子

- 今元気 早期治療の おかげさま
日置市（一般） 井之上 正人
- 年一回 検診 体の 通知表
知名町（一般） 郡山 美香

学校賞

《小学校の部》鹿児島市立松元小学校

《中学校の部》鹿児島市立坂元中学校

《高校の部》大口明光学園高等学校

作文・標語コンクール入賞作品の紹介・講評

健康について真剣に考え、真実が溢れた作品に心が洗われる

表彰式で知事賞に輝いた4名が朗読し、審査員を務めた鹿児島県作文研究会の片山一郎会長が講評を述べた。



知事賞

「おじいちゃんの心の杖」

霧島市立国分小学校三年

宮田 葉生

「おじいちゃん、おじいちゃん、がんばれ、がんばれ、おじいちゃん！」

これが、ぼくたち家族のいつものかけ声です。近くに住むよしのりおじいちゃんは、数年前から、背ばねの中の神経を聞んでいる管がせぼまる「せき柱かんきょうさく症」になってしまいました。そのせいで、神経しよう害が起り、歩くとき、思うように足が動かさないので、おじいちゃんにとって杖は欠かせません。いつも、足を肩はばに開いて、体をふり子のよりにゆらし、その反動で二、三步進んでは止まる。また二、三步進んでは止まるの繰り返しです。だから、少しのきよりを歩くのに、ものすごく時間がかかります。

いったん、この病気になるとうとうと、けんこうなどときには思いもよらない危険なことも起こります。おじいちゃんの場合、外出先のエスカレーターで転倒してしまい、救急車で運ばれたことや、何度も転ぶたびに、頭や背中や腰などを打ちつけ、手をこすったこともあります。元々、体を動かすことが辛い上に、けがをして痛い目に合うので、心も体もきつつき、なおさら歩きたがりません。歩かないので、もつと足腰が弱って、さらに歩けなくなる悪じゆんかんです。

そんな中、最も症状が悪くなったときがあります。それは、おじいちゃんの娘、ぼくとおじいちゃんとおばさんが、ガンで亡くなったときです。おばあちゃんと二人でくらししているおじいちゃんは、その頃、多いときは、一日に三、四回も倒れたまま自力で起き上がれず、夜中も、そのたびにお母さんが手助けに行っていました。そして、家族のだれもが「おじいちゃんがこのまま寝たきりになってしまうのではないかと心配していました。」

「お母さん、ぼくに手伝えることはない？」

自分にも何かできることはないか考えました。「そうね、最近のおじいちゃん、気弱で元気ないから、葉生のパワーを分けてあげてね。」そこで、ぼくは、おじいちゃんにいっぱい話しかけるようにしました。ぼくの顔を見ると嬉しそうにはほえんでくれるおじいちゃん。時間をかけて、少しずつ元気を取り戻してくれました。今では、倒れこんで起き上がれないということは全くなりませんでした。「心が元気であつてのけんこう」にちがいません。だからこそ、ぼくは「家族や周りの人の温かなサポートが大切」だと思います。

「のりいちゃんは今年の7月で78さい!!」
「しつ、寝たきりにはならないぞ!!」
と、自動車運転こう習を受け、無事に運転免許証の更新もすることができました。家族の手助けは必要ですが、まだまだ元気です。だから、ぼくは、辛いことを乗り越えて、がんばっている「おじいちゃんの心の杖」になれるように、これからもいっぱい会話をし、ぼくの元気な姿を見せてあげたいです。
「フレ、フレ、のりいちゃん!!」

講評

葉生君が行った自分にできること、話しかけることがおじいちゃんにとっては薬になり、おじいちゃんはめきめきと元気になられたのです。読む者の心がぼかぼかとあたたかくなる秀作です。葉生君の優しい心が文いっばいに溢れています。



鹿児島県作文研究会 会長
片山 一郎氏

「健康の大切さ」

鹿児島市立坂元中学校三年

山田 美空

私は「健康」と言うものは、生きていく中でとても大切なものだと思います。「健康」であるからこそ楽しいこと、辛いことなどいろいろな経験ができていくのだと思います。

私の祖母は病名はよく分からないのですがどの病気です。祖母のどの病気は、私達が普段あたりまえのように食べているものが一切食べられません。私が小さかった頃は、祖母は元気だったので、こんな重い病気になるなんて思ってもいませんでした。

私がどの病気の重さを知ったときは、小学校低学年ぐらいでした。父のお姉さんから電話がかかってくるので、

「のどに肉を引つ掛けて救急車に運ばれたから、急いで病院に来てー！」

と父が電話で聞いてあわてていたのを今でも覚えています。そして父は、急いで病院に向かい私達は家で連絡がくるのをハラハラしながら待っていました。みんなが緊張しながら待つ中、父から電話がかかってくるので

「助かったよ！」

と大きな声で言っていました。そのしゅんかん家にいるみんなが安心したのを覚えています。私は後から母に聞いたのですが、白目になって死にかけていたそうです。そのことを聞いて、祖母が生きているのは「奇跡」だと思いました。

そして私達家族は、祖母が入院している病院に向かいました。そこには、いつもとは違う祖母の姿がありました。それでも祖母が生きていることがうれしくて、今でも忘れることのない感情があふれていました。手術をしたの

か、のどの真ん中がポツカリあいていました。見ているだけで痛々しかったです。

その後、祖母は入退院をくり返していました。入退院している間は長い期間でしたが祖父がいつも病院に通って世話をしていました。家では農家の仕事をしているので、とても大変だったと思います。でも祖母の心強い支えがあったと思います。

今は、祖父と二人で自宅で暮らしています。一週間に何回か病院に通ったりしていますが、私達は一月に一回くらいしか、会いに行くことが出来ません。そのため会いに行くと、祖母も祖父もとても喜んでくれます。祖父とは野菜を一緒に採ったりします。そして祖母とは少しづつですが、話をしたりします。ほんの短い時間ですが、笑顔があふれていて楽しそうです。私は祖母と祖父の笑顔を見て、体の健康も大切だけれど心の健康も大切だと思いました。なので、会いにいけるときはたくさん行ってあげたいです。

私は「健康の大切さ」を改めて知ることが出来ました。そして、自分の出来ることから始めていこうと思います。食事・睡眠はしっかりと。運動をこまめにすること。小さなことでも続けていくことに意味があると思います。祖母とともにがんばっていきます。

講評

書き出しが良いですね。「健康」であるからこそ楽しいこと、つらいこと等いろいろな経験ができるのだと思います。祖母が生きていることが無性に嬉しかったことを忘れることができなさと記述しています。中学生らしい感性あふれる作品。

「挫折を経験してこそ思うこと」

鹿児島県立鹿児島工業高等学校三年

小濱 拓巳

中学二年の夏、「今回は骨の表面の修復だけ行いました。成長期の止まる高校二年の夏にもう一度手術を行います。それまで、切の運動はしないでください。」と医師から告げられました。私の頭は真っ白になり、心に大きな打撃を受けた。

中学はおろか、高校でもバスケットボールができないという現実、自然と涙があふれ止まらなかつた。

手術前日、一人の男性が入ってきた。「担当の江口です。靭帯損傷だったよね？俺も足首の靭帯を切つて陸上ができなくなったなあ」と笑いながら話してきた。落ち込んでいた私にはその姿がとても衝撃的で眩しかった。

その日から、その方との四年間にわたるリハビリが始まった。泣いていた私に同情するのはなく、とにかく冗談を言つて笑わせてきた。リハビリをしていく中で、江口先生が私に贈り続けてくれた前向きなメッセージが私を勇気づけて支えてくれた。いつの間にか挫折をした自分はいなくなっていることに気づいた。高校では生徒会という別の道でがんばろうという力をもつた。そのような自分の心の変化とともに、その方に憧れを抱き、理学療法士という夢が生まれた。

高校二年の夏、二度目の手術の時に、江口先生に進路の相談をしたら、「君は理学療法士に向いているよ。挫折した君だからこそ、できることがあるんじゃないか。」とアドバイスしてくださつた。それを聞いて、漠然とした夢だった理学療法士が、目標となつた。

この経験を通して気づいたことがある。私にはけがをしたときには大好きなバスケットボールはもちろん、一人で歩くことすらできなかった。健康だったからこそ、バスケットボールをするのができていたのだ。

また理学療法士の方は、私と同じようにけがをして挫折を味わつたことがある方だ。だからこそ、家族にすらない私の気持ちも弱音も受け止め理解し、支えることができたのだと思う。私にはけがを経験したからこそ、健康であることのありがたさや、挫折した私にしかできないことがあると気づくことができた。

けがをした人の中には「もう自分には……」と諦める人がいるかもしれない。しかし、私はずばらしい理学療法士の方と出会い、いつしか夢を持つことができるようになっていったのだ。そして、理学療法士という職業はリハビリをするだけでなく、患者さんの立場に立ち、患者本人や家族の気持ちに寄り添うことが必要だと実感した。そして本当の意味で、「誰かを救い支える」ということがどういうことなのかを学んだ。

将来は江口先生のような理学療法士になり、この挫折の経験を忘れずに、今後は私が誰かの健康や心の支えになりたい。そして、もう一度夢に向かう力を与えていきたい。

講評

将来は江口先生のような理学療法士になって、多くの人の健康や心の支えになりたいと大きな夢を描いています。秀作です。

知事賞

「私の健康実践」

鹿児島市（二般）

二川 道子

自分では心は若いつもりであるが、肉体的年齢は七十歳を越してしまつた。年齢を嘆いていても始まらないので、自分なりに実行していることを記してみたい。

「老化は足から」と言われている。車の運転ができない私は、バス停から目的地へと歩かざるをえない。歩道橋があると、少しでも運動と思い、ゆっくり階段を上がる。

自宅の階段も日に百段以上登り降りしている。次にチベット体操のついで、ただ腕を前から後に振り回す運動、最高二十一回で良いところ。ついでにツボが集中している耳を上下、横と九回づつ引く。「継続は力なり」で、小さな努力を何年も重ねている。

六十五歳以上は七人に一人認知症とか。認知症にならないための努力は、一人ひとりがしなくてはならない。なるべく外出し、社会とのつながりをもちたい。私はある病院の図書ボランティアをさせていただいている。週二回定期的に出かける。そこではいろいろな年齢層の人達との出会いがある。会話ができる。これは三年目になる。次は七十歳を越してからの挑戦。歌うことが好きなため、ある公民館の民謡教室に入っていた。そこで新しい民謡を習い、発表会に出る。一人づつ舞台上に立つて歌う。

歌詞を憶えることは、脳の刺激にもなる。いろいろな病院や施設にボランティアとして、慰問参加。赤いハッピを着て、団体で歌ったり、一人づつ歌ったり踊ったりする。

仲間には、八十歳前後の方が何人もいらつしやる。そういう人生の先輩方の努力を目の前

でみせていただけることは、本当に有難く、また励みにもなる。

もう一つは「スポーツ吹矢」というもの。知人に教えていただき興味をもった。最近新聞やテレビなどでも紹介されている。呼吸を整え、腹式呼吸でメートル余りの筒にプラスチックフィルムを矢を入れ、数メートル離れた所から的に当て、点数を競うものだ。

飛んだり、走ったりはしませんが、呼吸を大事にするスポーツなので、大いに健康に役立つらしい。熟年の方が多いようだ。これも級から段に進むシステムで、生きがい作りに推奨されている。

現在の日本は、百歳以上の人口が、五万八千人余りという。長寿の人の人生観は、一、気力充実、二、プラス思考、三、好奇心旺盛、四、おしゃれ思考、とか。

それらを参考に、私も良き充実した老後を楽しんでおくりたいと願っている。とにかく七十歳を越してから、新しい二つのことに挑戦した自分自身を、ほめたい。

老いたることはまた楽しからずや
ただ、始めることを忘れさせなければ……
マルチン・ブーバー（1878～1965）
（イスラエルの哲学者）

講評

……………
いろいろと活動している二川さん。力むことなく自分の実践を淡々と書いた、説得力のある秀作です。

理事長賞

「こころとからだ、げんき」

鹿児島市立松元小学校一年

松永 佳子

「こころもからだもわるいところがなくて、げんきなことだよ。」わたしは、「けんこう」ということばのみがわからなかつたので、おかあさんにきいたら、そうおしえてくれました。

わたしはげんきなので、「けんこう」だともいいます。なぜそうおもうかというとき、そこからえたら、てあらうがいをきちんとしているからです。ねつがでたり、おなかがいいたくなりたくないからです。もしそうなら、これがつこうをやすまないとけなくなるので、これからもつづけます。

また、
「ばらんすよくたべるんだよ。」
と、おとうさんはよくいうので、すきらしいしないで、のこさずたべるようにしています。
ちいさいときから、おとうさんとおかあさんが、げんきでいられるようにきをつけてくれたので、わたしは、がつこうまでききろめーとるのきよりをあるいていています。きんじよのともだちでんしでかよっています。おにいちゃんがあるいていたのでわたしもあるきたくなつたからです。はじめのときは、つかれていただけ、いまは、なれてきました。おとうさんが、
「たいりよくがついたかもね。」
といっていました。おにいちゃんが、三ねんかん「かいきんしよう」をとって、みんなにたくさんほめられていて、とてもうれしです。たいりよくがついてきたようなので、ことしこそは、かいきをめざします。

それから、わたしは、ようちえんのねんちようさんになつたころから、すいみんぐすくーるにかよつています。はじめはみずがこわくて、かおみずにつけることもできませんでした。でもすこしずつ、れんしゅうをするので、いまでは、くろーるがすこしでできるまでになりました。つづけることがたいせつなんだとしりました。
「こころがげんきでどういふことかな。」
とおかあさんがきいてきました。わたしは、
「たのしいきもちのとき。」
と、こたえました。
「けいこはどんなときにたのしいきもちになるのかな。」
とおかあさんがまたきいてきました。
「ともだちとあそんでるときや、わらつてるときだよ。」
と、わたしはこたえました。ともだちとあそんでいるときや、たくさんわらつてるときはあわせなきもち、こころが「けんこう」なしなんだとおもいます。
たくさんからだをうごかして、たくさんたべ、ねて、わらうと、げんきなからだとこころでいられるので、だいすきなともだちとあそべます。だから、これからも「けんこう」でいられるようにこころがけます。

講評

……………
一年生の佳子さんが、3キロの道のりを歩いて登校していることに、とても感心しました。
心も体も元気です。佳子さんが、がんばっていることが文いっばいにあふれています。すばらしい作文です。

理事長

「こっせつして今思うこと」

鹿児島市立松元小学校二年

鞍掛

蒼依

わたしは、きよ年、小学校に入學してす
ぐの五月一日に、右ひじをこっせつしました。
ひる休みにともだちとてつぼうであそんでい
たとき、足かけまわりがうまくできず、お
ちてしまいました。右ひじがなくなぐらい
たくて、びょういんに行ったら、こっせつで、
シーネこていをするようになりました。

さいしよの数日かんはいたみがつづいて、い
つなおるか心ばいでした。また、手じゅつを
しなくてはいけないかと、ふあんでした。し
ばらくは、シーネこていでようすを見ること
になりました。

こっせつをして、大へんなことがたくさん出
てきました。なぜなら、右手がつかえなかつ
たからです。シーネこていがとれるまで、ト
イレやおふろに一人で入れませんでした。左
手でごはんをたべたり、字を書くれんしゅう
をしなくては、いけませんでした。

いやなこともありました。ともだちとひ
る休みに、思いつきりあそぶことができま
せんでした。また、ちがうクラスの男の子に
「こっせつしているから何にもできない。」
などと言われてたこともありました。

でもそんな中、学校では、クラスのともだ
ちや先生がたがたすけてくれたり、はげま
してくれました。おうちでは、お父さんと
おかあさんが、わたしができないことを手つ
だつてくれました。こっせつしていてふじゆう
なことでも多かつたけれど、たくさんの人

さしさに、たすけてもらいました。

一か月はんで、やっとシーネこていがとれま
した。こっせつがなおって右手がつかえるよう
になって、何でもあたり前にできることは、
しあわせだと思えました。だから、これから
は、ケガやびょうきに気をつけて、体を大せ
つにしていきたいです。また、こっせつとき
のかんしゃの気もちをわすれずに、こまつて
いる人をたすけることができる人になりたい
です。

講評

右ひじを骨折し、とても不自由
で大変だったとき、家族や学校
の先生や友達にお世話になった
感謝の気持ちを書いたすばらし
い作文です。

理事長

「みんなありがとう」

鹿児島市立松元小学校六年

一條

安佳里

「この病気は安静が必要で、運動もしばらく
出来ません。歩くこともあまりしてはいけま
せん。」

と、医者から言われたとき、私は頭が真っ白に
なるくらいショクだった。私がアレルギー性し
はん病という病気になったのは、まだ新学期が
始まって、一か月も経たない時期だった。
「新学期が始まったばかりだったのに。」

私は運動が大好きでバレーボールや水泳をして
いる。でも、病気になってから全でできなくな
てしまった。学校もしばらく休む事になった。
「こんなに休んだら、新しいクラスに慣れるこ
とができるかな。もうすぐ修学旅行があるけ
ど行けないのかなあ。バレーボールはもうでき
ないのかなあ。」

これからのことを考えると、色々な不安が頭を
よぎった。「番気になったことは、修学旅行に行
けるかということだった。修学旅行まで、あと
三週間しかなかった。お母さんも、
「体が大事だから、まずは病気を治すことを考
えよう。修学旅行に行けないときは、いつか修
学旅行と同じ場所に連れて行ってあげるから。」
と言ってくれた。でも、私は前からずっと、友
だちと一緒の修学旅行を楽しみにしてきた。

「病気を治して、みんなと一緒に修学旅行に行
く。」

私はこの目標を立て、医者の言うとおり薬を
飲んで、しっかり安静を守った。検査に行くた
びに心配だった。新しい出血はんは出来ず、検

査の結果も少しずつ良くなってきていた。

修学旅行出発二日前、医者から条件付き
だったが、修学旅行参加の許可をもらった。

「やったー。みんなと一緒に行ける。」
私はとても興奮した。

許可をもらった日、いそいで修学旅行の荷物
の準備をした。うれしくてしかたがなかった。
修学旅行にはお母さんも一緒に行って、遠くか
ら見守ってくれた。

グリーンランド内の移動は車いすだった。初め
は、車いすに乗るのがはずかしかったしいやだつ
た。でも、友達が交代で押してくれた。坂道
で重たかったはずなのに、みんな優しく笑顔で
押してくれた。私はとてもうれしくてみんなの
優しさをとても感じる事が出来た。学校生
活でも、重たい物を持つていたら、
「大丈夫。ぼくが持つからいいよ。」
とすぐに声をかけてくれる。

今、この病気になって一か月と二週間。医者
から少しずつ歩く距離を増やす許可がおりた。
私は、とてもうれしい。もうこんな病気にかか
りたくないし心から強く思う。

私を心配してくれたクラスの友達、先生、
家族に言いたい。
「本当にありがとう。」

講評

題材と文の書
き方がうまくでき
ていて感心しま
した。
病気のときの感
謝の気持ちを表現
した秀作です。

理事長

「健康の大切さ」

鹿児島市立坂元中学校 三年

鶴田 悠馬

理事長

「誰よりも幸せになつて良し！」

鹿児島市（一般）

萩原 裕子

「父ちゃん、手術しないといけない。」
母が、暗い顔で学校から帰ってきた僕に言った。
小学校二年の五月頃だったと思う。この前の休
みだて僕と一緒に遊んでくれた、あんなに元氣
な父ちゃんが、どこが悪いだろうととても不
思議に思ったことを覚えている。

父は、職場の心臓検診でひつかり、詳しく
検査したところ、心臓の大動脈が大きくふくれ
ていて、すぐにでも手術をしなければいけない
と言われていた。心臓は人間の一番大切な所で、
もし止まってしまうたら、死んでしまう。小学
二年生の僕にでも、父がすごく大変な病気に
なってしまったことはわかった。それから、父も
母も何度も病院へ行き、夏休みに北九州の小倉
病院という病院で手術を受けることになった。

夏休みに入り、いよいよ父と母が手術をす
る北九州の病院へ行く日になった。僕と妹と弟
は、祖父母の家で父と母を見送った。その時、
「悠馬はお兄ちゃんだから、妹と弟のめんどう
をみてね。父ちゃん頑張ってくるから、よろし
くね。」

と父に言われた。妹も弟も泣いていた。僕は、
必死に泣かないようにがんばろうとしたけ
ど、がまんできなかつた。不安で不安でもし父
ちゃんが帰つてこなかつたらどうしよう。悪いこ
とばかり考えてしまった。

手術当日、祖父も祖母も妹も弟もみんな、
母からの連絡を待っていた。午前十一時から始
まったときいたのに、夜遅くなつても母からの
連絡はこなかつた。結局、朝起きて初めて手術
が成功したことを知った。手術は十時間以上
かかる大手術だった。けれど、成功したと聞いて

て、みんなで拍手をして喜んだ。

父は、今でも心臓に人工弁をいれているため薬
を毎日たくさん飲んでる。その薬は、一生飲み
続けなければならぬ。大手術を受け、とても
苦しんだ父には、いつまでも長生きしてほしい。

健康な時は、健康でいられることのありがた
さは感じない。しかし、いざ病気になるにつれま
うと、健康でいられることがどんなに幸せなん
だろうと思う。僕もこの作文を書く三日前か
ら三十九度五分の高熱を出し、全身の関節が
痛み苦しんだ。三日ほどで熱も下がったが、そ
の時布団に寝ながら、元氣だつたら外で遊んだ
りいろいろな事ができるのと思った。

これから病気になるように、健康でいられ
るためにどうすればいいだろう。まず、朝昼晩、
一日三食きちんと食事をするようにする。好きな
物ばかり食べるのではなく、特に野菜を多くとる
ようにしなければならぬ。そして、食事だけで
なく、運動をしたり、きちんと睡眠をとること
も大切だ。大手術をした父は、検診でひつかり
前まで、全く自覚症状がなかつたらしい。もし検
診を受けていなければと考えると恐ろしくなる。
大きくなったら検診を定期的に受けようと思う。

家族の誰かが病気になる、本人が一番き
つい思いをすると思うが、周りの家族も苦しむ
ことになる。みんながいつまでも健康でいられ
よう声をかけていこう。

講評

健康の大事さと
家族のあったかさ
が、文に行間に生
き生きと表現され
ています。
心打つ中学生ら
しい秀作です。

昨年二月末に、七年間自宅で介護をしていた
夫を亡くした。その途端、夏には帯状疱疹を發
症し、右足に神経痛の後遺症も残ってしまった。
又、今年の一月には、歩いていると体が右へ右へと
傾くようになり、寝たり起きたりするたびに目
まいがして、体がふらつくようになった。まず耳
鼻科に行った。危惧していたメニエールではなかつ
たが、脳の血液が良く流れるようになるお薬を
いただいた。変な目まいと同時に胃も痛くなり、
吐き気もして最初の三日間で食べた物は、巻き
ずし三個だけというひどい状態に落ちた。動くこ
とができず、ただひたすら寝ていた。重度の半
身不遂、胃ろうの夫の介護をしていた時には元氣
だつたのに、介護が無くなった途端、まるで病氣
のバンドラの箱をあけてしまったかのように、次々
に体を変調をきたしはじめた。安定剤や睡眠薬
のお世話にもなつた。何故？何故？何故？
と心の中で問い続けた。そんな日々が、一ヶ月近
く続いた。目まいがしなくなり、物が食べたい、
と心から思えるようになったのは、春の始まる前
だつた。一人娘の大学入試が近づいていた。このま
まではいけない。元氣にならないとダメだ。
強くなれよ！
負けるなよ！
へこたれるなよ！
がんばつて生きるんだよ！
…が夫の遺志だつたのだから…と思った。
それから積極的に南日本新聞の「ひろば」欄
を通して知り合つた、長い間ご主人の介護をし
て、同じようにご主人を亡くされた方々と文通
したり、メールしたり、会つて話しをするように
なつた。なぐさめではなく、「そつたつたんだよ
ね」という共感が、私の心と体をだんだん元氣
にしてくれた。よく歩くようになり、よく語る
ようになり、食欲もでてきて、好きだつた本屋
にも行く気分になつてきた。介護には悔いではな
る事が沢山あるが、反省ばかりしているのではな

くて、自分自身の楽しみ方を見つけ、誰よりも
幸せになつて良し！という気持ちで、前向きに
進んでいかなければ！と強く思うようになった。
今年の五月末には、鹿児島大学に合格して
地元に残つてくれた一人娘と一緒に、八年ぶり
に鹿児島を出て、東京、四ツ谷の上智大学
金（50年）・ルビー（40年）銀（25年）・銅（15
年）祝式典に参加、四十年ぶりに懐かしの同
級生や先輩、元氣な後輩に会い、たつぷりと元
氣オーラをいただくことができた。そして、無
事に帰り着くことができ、ホツとしていた。

共感し、八年ぶりの旅を応援してくれた同
じ介護をした経験のある友や先輩方に、心か
ら感謝している。
「行けて良かったね」と言つてくれて、一緒に喜
んでくれてありがとう。

今、現在も介護をされておられる方々が、
沢山おられると思う。その介護が終わる時が
くるのは、とてもつらくて悲しいけれど、その
後の生き方も少し考えながら、今の介護を頑
張つて欲しいと思う。大事な人を失つた後の心
と体のケアは、本当に難しい。

今でも、まだまだ体調は万全ではないが、ま
ずはしっかりと前を向いて、楽しく一日一日を過
ごすことに感謝できれば、心も体も健康で、
幸せに生きられると思つている。
「お母ちゃん、誰よりも幸せになつて良し！」
亡くなった夫も、笑つてそう言つてくれた氣
がしている。

講評

ご主人を亡くした途端、
体の変調をきたし、日々悩
み続けるが、知人・旧友
に触れ合いながら元氣を
取り戻す過程を描いた優
れた作品。ご主人もきっと
誰よりも幸せになつてと、
心から応援をしていらっ
しゃるに違いない。

つなぐつながる保健師活動！

肝付町役場 健康増進課 健康増進係長

前村 裕子

災害活動から学ぶ 地域づくり

肝付町は旧高山町と旧内之浦町が平成17年7月1日に2町合併し、今年合併10年目を迎えています。高山地域は、大隅半島の行



内之浦町と高山町、2つの町がひとつにまとまって誕生10年目

政・産業・教育・文化活動の核である鹿屋市と同じ中央ブロックに属しており、その影響を強く受けています。一方、内之浦地域は鹿児島県最南端の南大隅町と隣接しており、町の先端から末端までの距離は36Km、車での移動時間は約1時間50分かかります。

人口1万7160人、出生数は100人前後、年々人口減少が進み、高齢化率は36・6%と高い状況です。町は132の振興会に分けて自治活動をしています。老年人口100%の地区も遠隔地には多く、自治活動の困難な限界集落も出てきています。

沿岸部の地域は、雨量の多い梅雨、台風時期は例年、土砂崩れからの集落孤立となる災害があり、

避難所業務が発生します。

内之浦地域には宇宙航空研究開発機構（JAXA）のロケット発射場があります。研究施設所在地が縁となり銀河連邦共和国として交流をしている相模原市、能代市、大船渡市、佐久市の4市2町では、子ども事業、スポーツイベント等の諸交流の他に、災害支援協定も結んでいます。

平成23年3月11日の東日本大震災時は、災害発生から3日目には陸続きで大船渡市へ給水支援に行き、全職員の3分の1、保健師は全員、復興支援に従事しました。未曾有の大震災後の避難所支援では、貴重な体験が多く、生涯に残る経験でした。

特に、日頃から地域内で交流



家庭訪問でときどきの新人保健師に優しい住民

があり人と人とのつながりで地域づくりが出来ていた地域ほど復興が早く出来ており、保健活動での地域づくりの重要性を学ぶことでした。

町内災害発生時、被災地域への出勤要請が来ると、1時間以内に身支度し、どこでも眠れるサバイバルな特殊勤務に必然的にたくましい保健師になっています。

分散配置と相互育成

現在、保健師は、今年度6年ぶりに1名新規採用された新人を含め、6人で保健活動を行っています。健康増進課2人、福祉課2人、包括支援センター1人、企画調整課1人に各々兼務辞令をもつ配属です。



未だ復旧工事の続く平成26年度の災害場所

企画調整課に保健師の配属というのは、健康課題と施策が重要視され理想であるものの、県内では珍しいです。これは、内之浦地域で唯一の有床病院である、町立病院の常勤医師3人体制の確保ができず、今後のへき地・在宅医療と介護体制の維持確保が困難となつていることから、医療機関と行政との協議調整役として、また同時に、地域住民の健康寿命延伸への普及啓発に向けた取り組みが役割となつての配属です。前

例のない中での業務は、兼務業務ももちながらでジレンマに陥り悩むことも多い様です。町の健康課題は、母子では増加傾向にある低出生体重児、要発達支援児のフォロー体制作りと母親の仲間づくり、成人ではがん、高血圧、脳卒中、虚血性心疾患を重点疾患とした疾病対策、高齢者では、平成29年の医療介護保険制度の大幅改正に対応した地域包括ケア体制づくりへと、それぞれの担当が課題に取り組んでいます。

6人の保健師の構成は、管理期4、中堅期1、新人期1と管理期が多く年次計画的な新規補充が必要な状態です。数年前から年代別人材育成を考慮し、統括保健師を設定し、各々の役割を意識つけてきました。今年、新人を育成する中で、それぞれの保健師がこれまでの保健活動を振り返りながら、見えてくる自分自身や他保健師の長所、短所に気づき、学ぶことが多いです。

複数で大事なことは、その個性を尊重しながらもやはり、事業運営の効率性のための連携です。多忙な中ですが連携のために、毎月1回、半日の設定で保健師連絡会を設け、ここでお互いの業務について情報交換と課題の共有化を図っています。分散配置であっても、「つなぐ、つながる」の信念のもと、町の重点政策「地域が一体となって支えあう健やかで



個性あふれる保健師6人の結束が大事！（筆者右から2番目）

安心なまちづくり」の達成へ向けて保健活動を展開して行きたいと思えます。そして、中堅期以下については、仕事だけでなく、ライフサイクルを充実し、実質ともに母性を育み家庭を作る経験をしながら地についた保健師として成長していくことを願っています。

チャレンジスリム教室 始良市

生涯すこやかで

いきいきと暮らせるまちづくり

始良市では「健康あいら21」に基づき、各年代に応じた健康づくりを推進するとともに、生活習慣病の予防・早期発見、病気の重症化予防に向けて、健康相談、健康教室の充実、がん検診等の受診率の向上、保健師等による訪問指導の充実など積極的に取り組んでいる。健康づくり・疾病予防に取り組む市民を支援し、健康意識の向上に努める始良市の「チャレンジスリム教室」を紹介する。



教室8回目で運動講座の太極拳。深い呼吸とともに、柔らかく、ゆったりとした動きは無理なく続けられる

健康意識の向上に努める

チャレンジスリム教室は、健康づくり・生活習慣病予防について学び、肥満予防・ダイエットに取り組む教室で、受講者自ら生活習慣を振り返り、改善し継続できることを目指す。

この教室は、火曜日のコースと金曜日のコースがあり、それぞれ6月から9月にかけて1回1時間30分ずつ12回行われる。

始良市の国民健康保険の加入者の特にダイエットに興味のある人を対象者に、栄養と運動の支援が行われる教室で、運動は実技を中心とした受講者同士のコミュニケーションが図れる内容になっていて、肥満予防講座、エアロビクス、フラダンス、ボールエクササ

イス等が行われる。栄養は、食事バランスガイド、間食、外食などについて参加型の講義形式で行われ、休憩時間にはストレッチなどの体操も行われる。各個人の目標達成のため、日々の体重、血圧、運動、食事について記録してもらい、管理栄養士・保健師により支援が行われる。同市保険年金課の迫田耕蔵課長補佐は「始良市では、医療費総額のおよそ3割を生活習慣病が占めており、これを減らせば医療費もかなり減らすことが期待できる。そのために行なっているのが、チャレンジスリム教室で、その成果も出てきている。これからも生活習慣病予防のためのさまざまな施策を行う予定」と話した。



特定健診でまず身体の状態を把握していただきたい

保険年金課 迫田耕蔵課長補佐



「目標を設定し、毎日グラフをつけることで楽しく体重を減らすことができた」と話す受講者の森山多美子さん

正しいやり方で適度な運動

この日訪れた始良公民館では、運動講座の太極拳の前に、保健師が血圧測定と問診による身体チェックを行っていた。太極拳といえば中国の拳法でゆったりとした動きが健康や長寿に良いとされ、日本でも愛好者は多く、自治体単位で太極拳を推進している例もあるという。受講者同士のコミュニケーションにも役立つよう、和やかな雰囲気で行われていた。揚名時太極拳の間世田弘子講師は「肥満予防には運動が必要ですが、いきなりハードなものも長続きせず、体に悪い影響が出る場合もある。その点で太極拳は適度な運動として最適で、この教室などで正しいやり方を覚えて、日頃

の生活の中で実行していただきたい」と話した。

やせるコツは体重の記録を続けること

結果報告会の取材のため、再び始良公民館を訪れると、会場から拍手や歓声がおこっていた。自分で目標体重を設定し、3カ月の間、1日の歩数と体重を朝晩記録することが目標達成につながったようだ。

それだけでなく、各個人の目標達成のため、体重や血圧などの記録をもとに、管理栄養士や保健師による支援もあり良い結果が得られた。起床後、トイレに行つた後とトイレをすませて就寝前の1日2回体重計にのり、朝晩の体重差をグラフにし、記録を続けることで自分の「やせるコツ」がわかっていく。

始良スポーツクラブの久保田まゆみ保健師は「皆さんとても積極的に取り組まれていたので、いい結果が得られた。この教室は、運動面はもちろん栄養面での支援もあり、偏りのない指導ができていた。また、受

一日の歩数と体重の記録が目標達成につながったようです



始良スポーツクラブ
保健師 久保田まゆみさん

講者同士のコミュニケーションが図れ、一人で努力するより、仲間にもまれて励まし合って取り組む方が、結果は出やすい」と話した。

さまざまな施策の中で、「チャレンジスリム教室」は好評であり、また結果も出ていることから、これからも続けていく。また、同市保険年金課国保医療係の池江智江美主任保健師は「まずご自身の身体の状態を把握することも必要で、そのためにあるのが、年に1回の特定健診。始良市における受診率は、まだまだ高いとはいえず、中でも40代、50代の受診率が低い状況にある。市民の皆様には、まず特定健診など定期的な健診を受けていただき、ご自分の身体と向き合うことを第一歩としていただきたい」と話した。

始良市は、これからも栄養と運動についてこの教室で学んだ内容を生かして、継続して取り組んでもらうことを期待している。

温泉と水中運動を融合させた健康づくり

市町村の

取り組み



インストラクターの指導のもと水中ストレッチを行う参加者

水中運動後の温泉入浴は、健康づくりとコミュニケーションを育む

水中では浮力があり、ひざや腰を痛めている方、泳げない方でも無理なく運動ができる。そこで指宿市では、生活習慣病予防と健康増進を図るため、プールを活用した健康づくり教室を開いている。水中運動プログラムを楽しみながら行うことで、肥満や高脂血症などを解消し、メタボリックシンドロームの予防に取り組んでいる指宿市の「水中運動教室」を紹介する。

無理なく効果的にできる水中運動

指宿市は、砂むし温泉をはじめとする豊富な温泉資源や知林ヶ島などの風景、九州最大の湖・池田湖や鰻池などの水資源、さらには、開聞岳の裾野に広がる畑地帯、天然の良港・山川港など、多くの魅力的な地域資源に恵まれている。

「指宿市は医療費が高く、その中でも生活習慣病に起因すると考えられる疾病が診療費の上位を占めている。このため指宿独自の医療費適正化事業ができないかと考え、自然資源である温泉と消費カロリーのが高く、足腰への負担も少ないといったメリットのある水中運動を融合させた健康づくりを、平成23年度より始めている。」

そう話すのは、同市健康増進課の前園千秋課長。水中での運動は陸上に比べ、エネルギーをたくさん消費する。優れた有酸素運動の代表格として、無理なく長時間運動ができるのも魅力である。

水中運動教室では、運動を始める前に血圧・脈拍測定などの健康チェックを行い、誰でも参加できる簡単なウォーキングや筋力トレーニング、ストレッチ、ビート板を使った運動などを約2時間行う。対象者は、同市国民健康保険に加入している20～74歳（学生除く）の人で、医師から水中運動を勧められている人や水中運動に関心

のある人。9月から10月にかけて毎週水曜日の全8回の日程で構成され、ケイユウスボートクラブの温水プールで開催された。

参加者からは「インストラクターによる専門的な指導により、筋肉の使い方や呼吸法を意識しながら運動ができた」「体が軽くなった。元気になった。」との声がかかれた。

身体の芯からリフレッシュ

水中運動が終わったら、水着のまま温泉に入る。温泉入浴には心拍量の増加や深部体温の上昇、血液循環促進による老廃物の排出効果があるという。筋肉を温めて、汗と一緒に身体の老廃物を流して、身体の芯からリフレッシュができる。

この事業の波及効果として、教室終了後も自主トレーニングでウォーキングやストレッチに励む人も多いという。また、運動と温泉入浴による健康増進だけでなく、外出によるリフレッシュ効果や「閉じこもり防止」にもつながる。今後は介護予防との連携も期待できそうだ。



指宿市独自の医療費適正化事業を紹介する健康増進課の前園千秋課長

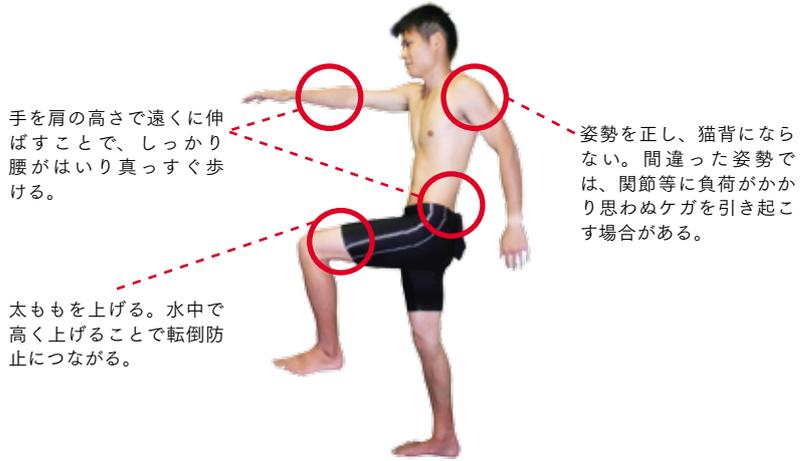
水の特性と効果

- 浮力**
 - 骨や関節にかかる負担が軽減
 - 筋肉がリラックスできる
 - 柔軟性が高まる
- 抵抗**
 - 水の密度は空気の800倍
 - 無理なく筋力アップできる
 - 力の向きをいろいろ変えられる
- 水温**
 - エネルギー消費量が陸上運動に比べて大きい
 - 体温が上昇しにくく、長時間の運動が可能
- 水圧**
 - 呼吸機能が高まる
 - 静脈から心臓への血液の流れをスムーズにする

水中ウォーキング

水中ウォーキングは、足腰や関節などに痛みのある高齢者、肥満の方、久しく運動をしていない方でも、陸上より無理なく体を動かすことができる運動です。

正しい水中ウォーキング姿勢



水中ストレッチポイント

- ・ゆっくり息をとめない。
- ・反動をつけない。
- ・15秒～20秒じっと止める。
- ・伸ばしている筋を意識する。



①股関節、ももの内側

- ・膝を伸ばしたまま、左右に開脚する。
- ・脚の裏をしっかりつける。



②ももの前、足の甲

- ・片足のつま先を持ち、お尻につける。曲がっている膝は、立っている足にそろえる。



③大殿筋、ももの外側

- ・膝をつかみ、胸元へ引きつける。上半身が傾かない様、注意。立っている膝は真っすぐ。



④肩のつけ根・外腕

- ・片腕を肩の高さ位で伸ばし、逆の腕を肘下から入れ、手前に引きつける。伸ばした腕の肘は曲げない。



⑤肩周辺、上腕

- ・片腕を首の後ろで曲げる。逆の手でその肘をつかみ、押し下げる。



⑥肩前面、胸

- ・壁を背にして立ち、肘を伸ばしたまま手すりをつかむ。静かに肩まで水に浸かる。



医療法人圭裕会 ケイユースポーツクラブ
トレーナー 今吉 佳史さん