


Versions


きんたくん健幸体操 選べる5つのバージョン

[問合せ:健康づくり室 ☎ (758)4721]


03 「ストレッチ編」
柔軟性を高めてリラックス




02 「転倒予防編」
椅子に座って楽しくリズム体操




01 「エアロビクス編」
楽しく体力を高めた人向け!



04 「筋トレ編」
筋力維持と向上をめざして!



05 「ウォーキング編」
効果的な歩き方のポイント!



グループなどで取り組む場合は、「きんたくん健幸体操」を収録したDVDを配布しています。YouTubeにもアップロード! 市ホームページ(サイト内検索でID番号K 17521を入力)からも閲覧できます。詳しくは健康づくり室へ。

■ AR用アプリで動画をチェック!

AR ←このマークがついている各バージョンのパネルに、AR用アプリをインストールしたスマートフォンをかざすと動画が流れます。

AR(拡張現実)を用いて動画を見るためには、お使いのスマートフォンにAR用アプリをインストールする必要があります。

AR用アプリのインストール方法について、詳しくは市ホームページ(サイト内検索でID番号K 17393を入力)へ。

■ 「きんたくん健幸体操」考案者 大阪成蹊短期大学准教授 白井 達矢さん

「きんたくん」とそのテーマソングを用いた体操を考えました。音楽が流れてきたら自然に体が動き出すような、生活の一部となる体操になればと思っています。

今回の体操は、体操中の心拍数や自律神経、ストレス度合いなどの身体的負荷や疲労度を測りながら、1年をかけ実験を行い考えました。ニーズやその時の体調に合わせて選んでいただけます。体操を継続するには無理せず、少し物足りないくらいのペースで行ってください。皆さんが健康で幸せになれる体操になることを願っています。



幸せのカたちは人それぞれ違うものだけど、健康な生活は私たちに共通するかけがえのないものです。

毎日の運動がなかなか続かない人も家で、体験教室で気軽にできる「健幸」への取り組みがあります。

腕を振って歩いてみるとなんだかいつもより楽しくなる。

そんな体験と一緒に始めてみませんか。



9月20日、買い物客でにぎわうアステ川西びびうら広場で「国保健康まつり」を開催。血管年齢や脳年齢などの測定が行われた会場で、市健康体操協会のメンバーが「きんたくん健幸体操」を披露しました。

[特集] オーダーメイド de 私の健幸

■ あなたが健幸になるために

「分かっているって、運動した方がいいことは。でも、なかなかあゝ」。多くの皆さんの声だと思えます。でも、その「なかなか」って何でしょう。時間、場所、仲間、方法、きっかけ…。少しだけ考えてみませんか。あなたのライフスタイルにぴったり合った運動が見つかるかもしれません。この機会にぜひ、「健幸(=健康で生きがいを持ち、安心安全に生活できる状態)」になるための運動をオーダーメイドしてください。

市では、昨年から「スマートウエルネスシティ首長研究会」に加入し、「健幸」について他自治体と情報共有しています。そして、今年度から健診のほか各種教室への参加などでポイントをため、申請すると記念品が当たる「かわにし健幸マイレージ」や「きんたくん健幸体操」などの事業を展開しています。

これらは、好きな時間にできる自宅での体操や仲間作り、運動するきっかけなどに役立つはず。皆さんも始めてみませんか。

今号は、市の取り組みと、運動を通じて「健幸」をめざす皆さんを紹介し、あなたが「健幸」になるためのオーダーメイドを考えていただく特集です。

Mileage

かわにし
健幸マイルージ

楽しみながら続けられる、自分に合ったやり方を選択

健幸マイルージポイントシートは、保健センターや各公民館などで配布しています。

[問合せ：健康づくり室 ☎ (758)4721]



※モデル団体

「きんたくん健幸体操」のモデル団体を公募により決定。定期的に体操を実施し、体への効果を測定、確認する。



健幸マイルージにチャレンジ！

個人やグループで、それぞれに合った「健幸」を始めています。参加して感じたことや、これからの取り組みを聞きました。

Voice

■健康体操参加者：岩見幸枝さん

市が企画しているさまざまな健康づくりの教室に参加しています。というのも、20歳くらいの時にヘルニアを患い、家でテレビを見ながら筋トレをしたりしていましたが、一人ではなかなか続かないんです。教室に行くと、いろいろと教えてもらえますし、友達と一緒にだと楽しくやれます。介護施設や病院を訪問することがありますが、そのたびに、自分はお世話になる期間を最小限にしたいと思います。何でも自助努力で自立度を高めておく必要性を痛感しています。



■モデル団体「新田愛育班」班長：向崎茂子さん

私たちは「班員自身が楽しく心と身体に健康づくりに努めよう」を合言葉に活動しています。地域の皆さんに喜ばれる活動を続けるためには、自分たちの健康が大事だからです。班員の中でも、普段から体を動かしている人とそうでない人がいて、日頃の運動量はさまざまなので、この機会にみんなが自然に楽しく運動できればとモデル団体に応募しました。

まず、自分たちがやってみて、楽しみながら周りの人たちに広めていけたらいいですね。



■健康運動体験教室参加者：桐本富雄さん

晨子さん

こういう機会があれば、どんどん参加したいですね。教室によって先生が違うので、いろんな動きが学べて面白いです。日頃と違う筋肉を使うので、姿勢が良くなったと思います。2人でウォーキングをすると、妻がきれいな姿勢で歩けるようになったと褒めてくれるんです。後ろ姿が若返ったと言われると、うれしいですよ。これからも、楽しみながら一緒に続けていけたらと思います。



Wellness

スマートウエルネスシティ

Let's try!

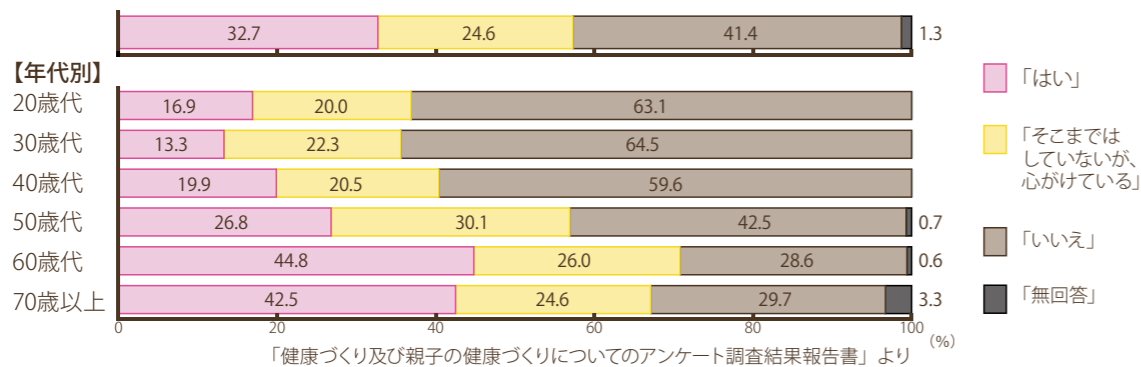
■健康体操無料体験教室

市健康体操協会が市民体育館で。体育館シューズ持参で当日会場へ。
とき=11月7日・14日・21日・28日の金曜日午前9時半-11時▷問合せ=同協会の美馬さん ☎ (792) 3564 へ

■健康運動体験教室

奇数月は、講話と着座でのリズム体操など(医師の運動許可がある人。体調により見学も)。
とき=11月20日(木)午後1時20分-3時半▷定員=先着20人▷申込み=健康づくり室 ☎ (758) 4721 へ

■運動について「あなたは1回30分以上の運動を週2回以上していますか」 (回答率41.8%)



「ウエルネス」なまちへ

■生活習慣病の予防に
オーダーメイドの健幸を

市がめざしている「スマートウエルネスシティ」とは、健康に関心のある人たちだけが参加するのではなく、市民誰もが参加し、生活習慣病予防や寝たきり予防につながる「健幸なまちづくり」のことです。他自治体の取り組みにおいて、「食生活」「運動」「生きがい」「健診」の4本柱を総合的に実施し、特に「健康運動教室」で高い効果があったという報告がありました。この教室では、脳血管疾患の予防となる有酸素運動と、転倒骨折の予防となる筋力

トレーニングを行って、体力年齢の若返りや医療費抑制の効果があつたそうです。

市では、24年、20歳以上の市民3000人を対象に「健康づくり」についてのアンケートを実施(下グラフ参照)。「30分以上の運動を週2回以上していますか」という問いに対して、回答者の41.4%が「はい」と答え、最も高い回答でした。運動習慣は、中高齢者だけでなく、若いころから身につけることでさまざまな生活習慣病の予防につながります。一人ひとりが自分のライフスタイルに合った、オーダーメイドの「健幸」を見つけてください。

■健康づくりのきっかけに

何を始めるのもきっかけが大切。9月からスタートした「かわにし健幸マイレージ」に取り組んでみませんか。健診を受けたり、健康づくりの教室に参加したり、自分の体調に合わせた運動目標を立て、継続することで「健幸」をめざしましょう。

今回完成した「きんたくん健康体操」を仲間と一緒に、または家で取り組むのもよし。まずはできることからやってみる。そんなきっかけにしてみませんか。

市は、市民の皆さんが運動習慣を身につけることで、医療費の抑制などにつながるだけでなく、元気になり、外出する機会も増え、地域ぐるみの結びつきも自然と増すような健康長寿社会をめざします。年代を問わずより多くの人に取り組んでいただけるよう普及を図っていきますので、よろしく願いいたします。



健康づくり室
副主幹 松本純子

日本一の健幸の秘訣

長年、卓球を通じて健幸に取り組み、昨年全日本卓球選手権マスターズの部で優勝した池田和子さん。皆さんにも共通する健幸の秘訣を聞きました。

中学3年生のころ、父の知り合いから教えてもらったのがきっかけで卓球のとりこになったという池田さん。仕事をしながらも続け、県大会などにも出場しました。しかし、結婚後は長い間卓球から遠のいたそうです。そんな池田さんに声を掛けたのが市卓球協会。子どもが大きくなったこともあり、再び始めることに。指導のほか、協会のお手伝いなどもしているそうです。

卓球の友達に会うのが楽しみ

「夫が亡くなって落ち込んだけど、卓球が救ってくれました。週2回の練習に、月2・3回の試合と今は卓球三昧です。もちろん、健康には注意しています。特に練習後の体のケアや食べることは大事ですね。しっかりと食べて、友達とよくしゃべり、よく笑っているのが疲れ知らずです。卓球をやっているおかげで、友達がいっぱいいるんです。県内や全国にもたくさん友達ができて、試合などで会うのを楽しみにしています。楽しいのが一番！」と元氣そのものです。

全日本卓球選手権 [マスターズの部優勝] 池田和子さん (80)

元気でないと力が出ない 気力が大事!



手権マスターズの部で優勝できたことですね。以前、リーグ戦で私が勝った相手から、「次の試合であなたが負けたら私が悲しいのよ」と言われました。それ以降、気持ちを引き締めて試合に臨んでいます。今年は第1シードなので、追いかける立場。頑張りたいと思います」

毎日が幸せ

「今は、卓球をできることが幸せ。ずっと続けられることがうれしい

と、毎日思っています。だから、負けても充実していますよ。卓球をしていない人も、元気でないと力が出ないと思います。それには、気力が大事ですよ。家にじっとしていても、面白くないでしょ。何でもいい、近くでもいいから外に出て、人としゃべって、楽しいことを見つけてほしいですね。自分の好きなことが見つければ、きっと、毎日が幸せって思いますよ」と話す池田さんは、今日もラケットを振っています。

