

# 第3回 健康づくり講演会&体験発表

～一人ひとりの元気から、西粟倉村の元気に繋げよう～

11月28日（土）、あわくら会館大ホールにおいて「健康づくり講演会」が開催されました。この講演会は、健康づくり・介護予防事業の一環として実施し、今年で3回目となります。

川崎医療福祉大学の文谷知明先生から、「手軽にできる体操とマッサージ」と題して講演がありました。内容は、体を動かしたり、歩くことの大切さを話されました。健康維持に必要な歩数は1日8,000～10,000歩とされており、都会の人に比べると田舎の方が1日の歩数が少ないそうです。また、体の手入れに必要なマッサージの方法や、疲れを癒す3分間体操も教わり、体の隅々までリラックスできた感じがしました。

## 運動のコツ

- ①三呼一吸法・・・ハッハッハー スー。
- ②空いた時間に体を動かす。テレビのCM中とか。
- ③今持っている力を活かす。健側を使うと患側も強くなる。

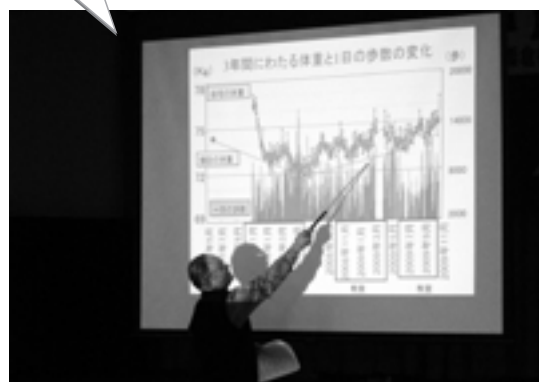
健康教室に3年間参加された、大茅の井上吉男さんが取り組みを続けた結果、体重の減少や体調の改善ができたことについて、毎日記録したグラフをもとに、「生活習慣への意識が変わった」ことや「継続することの大切さ」を話されました。

## みなさんの感想

- ・手軽にできることが、ずっと続けられる。
- ・こんなに自分の体に触れたのは久しぶり。
- ・今日来られなかった人にも教えてあげる。
- ・この手を活用し、元気で暮らしたい
- ・プリントを見ながら続けたい。



よく歩いた月は体重も減って、血液検査の数値も正常になりました。



講演、体験発表に続いて、9月に実施したアンケート調査の結果も一部ですが、NPO法人「元気寿命を創造する会」から報告がありました。詳しい結果につきましては、今年度中の広報誌に掲載したいと考えています。健康づくりは、日々の積み重ねが大切です。新たな年を迎え、万歩計などで日々の歩数を図ってみてはいかがでしょうか。