

主な健康プログラム

プログラム①

貯筋ステーション

第1・3・4日曜日 10:00~11:30

すすかけ台コミュニティセンターで健康運動実践指導士の指導のもと、ステップ運動を中心に行なう。

- 10:00~ うきうき体操
- 10:10~ ボールを使ったウォーミングアップ
- 10:30~ ステップ運動
- 11:10~ 筋トレ・ストレッチ

プログラム②

ウォーキングデー

第2日曜日 8:00~10:00

正しいウォーキングの姿勢などの確認をして、元気の森公園まで歩く。

- 8:00~ ウォーキングのワンポイント講座
- 8:20~ 元気の森公園までウォーキング
公園内では自分のペースでコースを歩く
- 9:10~ 健康のための食事講話

プログラム③

トレーニングジム

ユーパレス弁天、ヴィーブルのトレーニングジムを各自、自由に利用する。

仲間とカラダを動かすことが
とにかく楽しい

生活の中で取り入れてみよう

効果を実感するうちに
健康意識が高まる

11月から2月まで4カ月の期間でスタートしたウエストサイズ大作戦。「健康づくりに取り組みたいけどなかなか一歩を踏み出せない」「ウォーキングの正しい歩き方を学びたい」「自治会の役員だからしかたなく」など参加したきっかけはさまざまでしたが、何か健康づくりに取り組んでみたいと思った人たちが集まって、スタートしました。

参加者が集まるのは毎週日曜日、コミュニティセンターを拠点に、第1・3・4週は「貯筋ステーション」でステップ運動を中心に、第2週は「ウォーキングデー」で元気の森公園までのウォーキングを行いました。

ウォーキングデーの日には健康のための食事講話も行ない、健康なカラダをつくるための食べ方のコツや糖をあげるための食品など、普段の生活の中で取り入れられることを学びました。

最初は、週1回の教室の中で、カラダの動かし方もぎこちない人が多く、見よう見まねで行なっていました。スタッフがいることで、楽しみながら正しい方法を学ぶことができ、自然と身につけていきました。

作戦決行から1カ月を過ぎた頃、参加者が徐々に効果を実感するようになりました。カラダが軽くなったと感じる人が増え、区長の松崎さんは体重が4kg減るなど、周囲にも効果が目に見えてわかるようになってきました。

また、効果を実感することで精神面でも変化がありました。「今までウォーキングをするにしても、ただ歩けばいいと思っていた。姿勢や歩く速さを意識するようになった」「股関節に疾患があり、今までなかなか運動ができなかった。運動の楽しさを実感でき充実した時間になった」など、今までの生活習慣を見直し、普段の生活から意識するなど健康への意識が高まり、気持ちも充実してきました。もっと健康なカラダになりたいという気持ちが継続する力になりました。



健康づくり地域モデル事業

すすかけ台

ウエストサイズ大作戦 作戦大成功



おなか周りを楽しく減らして健康づくりをはじめよう

市では「健康都市こうし」を掲げ、市民の皆さんの健康づくり支援に力を入れていきます。その一つとして、地域を拠点に身近な場所で見守りながら健康づくりができるよう、すすかけ台をモデル地区に「ウエストサイズ大作戦」と名づけた健康づくり事業を実施しました。

ウエストサイズ大作戦は、脳卒中など生活習慣病のリスクとなる「内臓脂肪」に着目して、ウエストサイズを減らすことにより生活習慣病を予防・改善しようというものです。

この大作戦では、各健康プログラムに参加して健康ポイントを貯めていきます。ウエストサイズを初回と最終回に測定し、減った分がポイントとして最後に加算されます。期間中、3人1組のチームをつくり、そのポイント合計が一番高かったチームが優勝となります。

今回、この大作戦で、さまざまな効果がありましたので紹介します。



すすかけ台区長
松崎 和寛さん

健康づくりのいきっかけ
になり地区の交流も増えた

今回、市からモデル地区になつていただけませんが、初めはお願いをされて、初めは引き受けようか迷いました。区の役員の中でも「ただでさえ、地区の行事で忙しいから」と引き受けることに賛否両論がありました。

しかし、市が健康づくりに取り組んで、すすかけ台で教室をしてくれるなんてありがたいことだと思えました。いろいろと行事があり忙しいですが、できる範囲で引き受けようということになりました。

終わった今、本当に楽しい時間になり、ウエストサイズや体重も減って、とてもいきっかけになりました。また、地区内の交流も増えました。