

いつまでも健康で過ごすために

【特集】元気のひみつ

平成27年度の「元気づくり会」が各地区でスタートして8カ月。
顔見知りの人たちで気軽に参加でき、継続することで、早くも健康や身体などの効果が見えてきた。
そして・・・地域の絆も深くなっている。

健幸都市を目指している伊達市では、いろいろなニーズや形態に合わせ、「高齢者筋力トレーニング」や「健康運動教室」などを実施し、運動を通して市民の健康維持に努めている。

その中でも参加しやすい、取り組みやすいと評判の「元気づくり会」。そのひみつを探ると、自分の健康はもちろん、地域の健康や絆の深まりなどの共助の姿が見え、健幸都市実現のためのヒントが隠されている。

元気づくり会が生み出す効果とは

血圧が正常値に近づいたり、身体の痛みが軽減するなど効果が現れています。

また、精神面で気分転換になるなどの声が聞こえてきました。

「いつまでも元気で過ごせるまち、伊達市」を目指して取り組みます。

元気づくり会は自分のために笑顔は地域のために

元気づくり会では、着実な効果が現れ始めています。参加者の血圧測定やアンケートの結果から、運動を継続しているうちに血圧が下がったり、膝・腰の痛みが軽減したり、身体を動かすことで気分転換になるなど、身体面や精神面でも効果が出ています。また、参加者同士が地域の集会所などに気軽に集まり、コミュニケーションの機会も増えるので、地域の活性化にもつながっています。

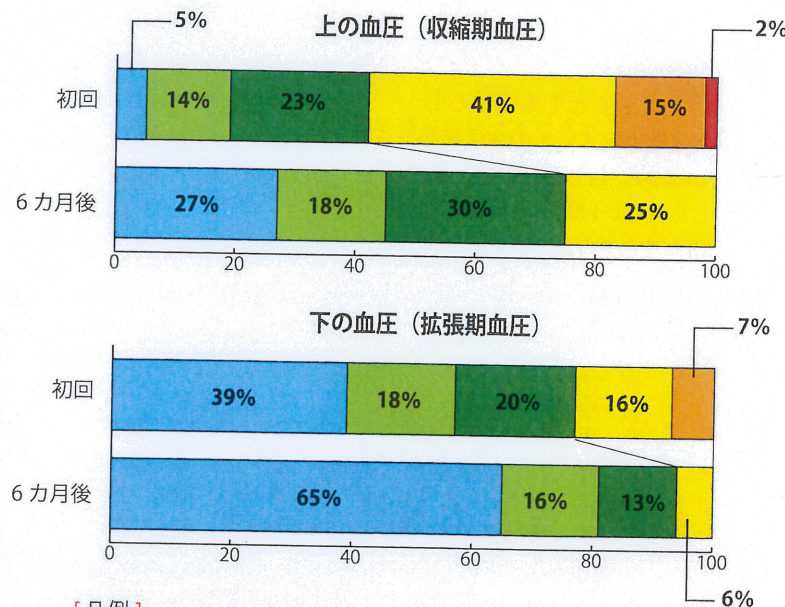
参加者や地域に自然と元気



と笑顔が広がっていく元気づくり会。市民一人一人が住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らしていけるように、伊達市として取り組みを続けていきます。

「いつまでも元気で過ごすために」そんな誰もが思う願い

元気づくり会参加者 87 人の血圧の変化



【凡例】

	血圧（上）	血圧（下）	血圧（上）	血圧（下）
■ 至適血圧	119 まで	79 まで	■ I 度高血圧	140 ~ 159
■ 正常血圧	120 ~ 129	80 ~ 84	■ II 度高血圧	160 ~ 179
■ 正常高値	130 ~ 139	85 ~ 89	■ III 度高血圧	180 以上

上の血圧（収縮期血圧）では、正常な血圧の人が初回は42%でしたが、6カ月後には75%に増えました。上の血圧が180以上のIII度高血圧と160～179のII度高血圧の人の割合は6カ月後には0%になりました。

下の血圧（拡張期血圧）でも正常な血圧の人が初回77%から6カ月後には94%に増加しており、血圧改善効果が見られました。

「私たちが皆さんの元気を応援します」



元気づくり会を担当するスタッフ

「どんな取り組みなのかもっと詳しく知りたい」「どんな運動をしているのか詳しく教えてほしい」など、興味がある人は健幸都市づくり課にご連絡ください。

実施希望を随時受け付けています。町内会単位でお申し込みください。

図 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

4月から各地域の集会所で取り組みが始まった「元気づくり会」。歩いて参加できる近くの集会所単位で取り組み、気心の知れた近所の人たちと一緒に運動することで、お互いに声を掛け合って継続できることが魅力だ。

また、参加者の年代が離れ、近くに住んでいてもあまり話すことのなかった人でも、一緒に運動から自然と会話が生まれ、交流が深まることも魅力の一つだ。



元気づくり会参加者の声

「みんなで続けられるから」

元気づくり会に参加して、筋肉がついて引き締まってきました。自分一人だったら5分もたないけど、みんなで行うから楽しく運動できています。また、元気づくり会は地域の情報交換の場にもなっていて、地域が明るくなり、地域の発展にもつながります。市内に元気づくり会が広がって、地域の活動が盛り上がり、健康な人が増えてほしいです。



柳田元気づくり会
安藤精重さん

「やればやるだけ健康に」

健康運動教室にも参加していますが、やればやるだけ健康になっています。参加者も、以前より元気になって、球技も上手になっています。普段はなかなか集まる機会がないけど、元気づくり会は町内会や近所の人たちで集まります。「集会所で実施する元気づくり会なら参加できる」と言って参加してくれている人もいます。今後もずっと続いてほしいです。



柳田元気づくり会
佐藤ハツネさん

「気持ちも身体も軽くなる」

元気づくり会に参加して、気持ちも身体も軽くなった感じがします。みんな顔見知りだから気軽に参加でき、井戸端会議が元気づくり会でできます。また、若い人と一緒に活動できて、元気をもらっています。知っている人と運動できるのが一番！都合で週1回しか参加できませんが、欠かさず来ようとしています。



山舟生4～6区
元気づくり会
幕田ヨシイさん

手軽に参加できる 元気づくりシステム

元気づくりシステムの特徴は、「まいまい運動」、「3種の神技」、「5呼吸10種のストレッチ」、「球技」という器械や器具を使わずに手軽に参加できる運動にあります。

「まいまい運動」は、手足から動かして徐々に身体を大きく動かす準備運動と、逆の手順で行い心拍数を徐々に下げる整理運動で行います。

「3種の神技」は、このシステムの重要な運動で、器具を使わずに、風船や柔らかいスポンジのボールを使って、楽しくリズムやバランス、俊敏性を養っていきます。

これらの内容を休憩をはさみながら進め、休憩時間は参加者同士の交流の場にもなっています。

人間は、誰もが「いつまでも元気で過ごしたい」と願っています。その願いをサポートしてくれるのが「元気づくりシステム」です。集会所に集まって、積極的に運動を楽しみましょう。

使わない筋力トレーニングです。筋力トレーニングは辛いというイメージがありますが、スクワット、腹筋、腕立ての基本的な3種の筋力トレーニングをゆっくり少ない回数で効率的に筋力アップを図り、楽な体勢で回数を増やして筋持久力アップを図るなど、やさしく「貯筋」をしていきます。

「5呼吸10種のストレッチ」は、深呼吸をしながらゆっくりと動かした筋肉を伸ばすことで、疲労回復や心身のリフレッシュをしていきます。

「球技」は、風船や柔らかいスポンジのボールを使って、楽しくリズムやバランス、俊敏性を養っていきます。

これらの内容を休憩をはさみながら進め、休憩時間は参加者同士の交流の場にもなっています。

人間は、誰もが「いつまでも元気で過ごしたい」と願っています。その願いをサポートしてくれるのが「元気づくりシステム」です。集会所に集まって、積極的に運動を楽しみましょう。

地域の絆を深めていきます。みんなで助け合い、声を掛け合っていくことで、継続する力が生まれ、健康づくりに良い環境が作られます。

地域みんなで広げよう 元気づくりの輪

昨年の9月、5地区のモデル地区からスタートした元気づくり会。今年4月より市内全域が対象となり、現在は37カ所の集会所などで実施され、約600人が参加しています。そのうち17カ所では6カ月間の「集会所コース」が終了し、参加者みんなが「元氣リーダー」となり、楽しく続けています。

一人一人の健康はもちろん、元気な市民が増えることで、地域が元気になり、ますます地域が発展していきます。この先も続けていくことで、5年後、10年後には、元気なまち伊達市となります。そのためにも元気づくり会の輪をみんなで広げましょう。

元気づくり会参加者の声

「自然と笑顔が広がるように」

農作業などで、二の腕周りに痛みがありました。元気づくり会に参加してから、痛みがなく楽しく動けるようになりました。元気づくり会は、近所の気の合う人たちで和気あいあいと気軽に取組めるところが素晴らしいです。参加者が運動で体力が付き、足腰の痛みが消えて、自然と笑顔が広がるようになってほしいです。



大泉高野
元気づくり会
長谷川峰子さん

「毎回、参加を楽しみに」

東京に出かけた時に、前なら疲れて帰ってくるのに、それほど疲れを感じませんでした。その時に、体力がついたのを実感しました。元気づくり会は、みんな気の合う人たちばかりなので、参加するのを楽しみにしています。この会はとても素晴らしい活動なので、市内各地に広がって、市民が元気になって全国で有名になってほしいです。



大泉高野
元気づくり会
八巻喜美子さん

「地域の活性化につながる」

伊達市が健康推進に力を入れていると感じられ、休憩時にはいろいろな話ができてとても素晴らしいことだと思います。この会に参加していることで、自分自身の変化は、まだ感じられないけれども、今後も続けていくことで効果が必ず現れてくると思います。元気づくり会は、地域の活性化につながっています。



山舟生4～6区
元気づくり会
幕田新弥さん

交流の輪が広がり地域の絆が深まる

人の健康も同じ。一人では、運動や健康の維持も大変。運動に取り組むやすい環境が必要。

良い環境では、人は元気になる。健康になれる。そしてみんな笑顔になる。

身体が健康で元気になるだけではない、地域の絆が深まっていくことも元気づくり会の特徴の一つです。

便利な時代となりましたが、地域内での関係が希薄となり、近くに住んでいるのになかなか話す機会が少ない状況も見受けられます。元気づくり会で毎週集まる場ができ、顔を合わせることで、自然と会話が盛り上がり、次第に交流の輪が広がっていきます。そこから生まれる楽しいひと時が、



リンゴの木1本ではたくさんの実をつけない。たくさんのおいしいリンゴが実るために、柔らかく栄養のある土壌や、気温、日当たりなどの栽培に適した良い環境が必要。

良い環境では、大きく成長し、おいしいリンゴがたくさん実る。