

ゆいけんニュースレター 第2号

チャーガンジューな沖縄へ!

「ゆいけん」こと「琉球大学ゆい健康プロジェクト」がお届けする「ゆいけんニュースレター」。ウチナンチュの健康長寿を取り戻すさまざまなヒントや情報をお届けしていきます。

ゆいけん参加自治体マップ

ゆいけん参加自治体



11の市町村と28校の小学校が参加しているよ!

北部・中部圏域

うるま市・読谷村
宜野湾市・西原町・沖繩市
恩納村・北谷町

南部圏域

浦添市・南城市

宮古・八重山圏域

石垣市・宮古島市

目次 CONTENTS

特集

地域に広がる“おおきな輪”・・・2-3

健康づくりの輪は少しずつ、でも確かに広がっています。最近では、ソーシャルキャピタル(人と人とのつながり)という言葉が知られるようになりました。地域のつながりの強さが地域全体の健康に良い影響を及ぼすことが言われています。地域のリーダーを中心に広がる健康づくりの取組みをご紹介します!



コラム

エッ!? 運動前のストレッチは身体によくないって本当!?・・・4

紹介

食と健康のお便り「ランチョンマット」とは?・・・4

お知らせ

ゆいけんニュースレター第1号の訂正とお詫び・・・4

健康のヒント

●ゆっくり食べて肥満予防!

「ゆっくりとよく噛んで食べる」とは昔から健康に良いといわれています。ゆいけんに参加している小学校児童の保護者と地域住民を対象とした食事調査の結果から、食べる速さが速いほどBMIが高い傾向が見られました。「ゆっくりとよく噛んで、楽しく食事をする」ことは健康づくりのポイントかもしれませんね!

地域に広がる“おおきな輪”

今、沖縄各地の自治体のリーダーたちの間で、「健康づくり」の輪が広まりつつあります。読谷村や南城市など、先行する自治体に刺激を受け、うるま市と北谷町でも、さまざまな取り組みが始まっています。

うるま市

行政や大学とも協力

● 宿泊研修会を開催

今年の1月27日・28日、名護市の県立名護青少年の家で、うるま市民館連絡協議会宿泊研修会が開催されました。

27日の午後にはゆい健康プロジェクトのスタッフを講師とする「地域健康づくりセミナー」が開かれ、うるま市の自治会会長ら32人が参加。

セミナーの前半では、うるま市民の健康状態について、講師陣が地区別に詳しく解説。特に男性と若年女性の肥満率の高さに、参加者たちは少なからずショックを受けた様子で

した。続く後半では、市民の抱える健康問題をどう解決していくか、和気あいあいとした活発な雰囲気の中、ワークショップ形式で議論を深めました。

「通常の研修では、講師がきて話を聞いただけで終わってしまうが、参加者に自ら考えてもらうワークショップ形式だと、入っていきやすい。皆さんが、積極的に議論に入り込んできてくれたのでよかったですね」と平安座自治会会長の松田富雄さんも満足そうでした。



和気あいあいとした雰囲気の中、ワークショップが行われました

● 特定健診の受診率倍増へ

平安座自治会会長を務めて今年で5年目の松田富雄さん(64)。就任から2～3年の間に、50代～60代の人の孤独死が数件起こったことから、「地域の健康づくりをしななければいけない」と思うようになったといいます。

特定健診の受診率の低さも問題でした。そこで、市の国民健康保険課から推進モデル地区に指定してもら

い、地域に10人ほどの健康推進員を置いて受診を促したり、ゆい健康プロジェクトと協力して研修会を開いたり、食のアンケートをとったり…といった取り組みを行いました。その結果、当初25%だった受診率は、次年度に33%に上昇。「今年は50%に持っていかようと思っています」と意気込みを語ります。



平安座自治会会長の松田富雄さん

● 健康維持は朝の運動から

昨年3月から、毎朝6時半に自治会主催でラジオ体操を開催しているという石川前原区。「主に50代、60代、70代の女性が参加しています。夏休みになれば、子どもも加わりますよ」と自治会会長の豊濱光則さん(64)。

「今は常に参加しているのが10人ほどですが、倍の20人くらいに増やしていきたい。ただ、役所にバックアップしてもらって月1回、60代・70代の人々を集めて公民館で行っている健

康体操についても同じことが言えるのですが、参加者は女性がほとんどなので、男性にもぜひ来てほしいですね」と目標と課題を語ります。

個人的にも、健康維持のため毎日のウォーキングを欠かさないという豊濱さん。毎朝、早朝に丹田式呼吸法を行った後、1.5キロの靴をはいて歩いているそう。「ウォーキングをすれば、冬でも風邪を引かない体になりますよ」とその効果をアピールします。



石川前原自治会会長の豊濱光則さん

● 公民館から元気を発信

謝苅区の若き自治会会長、德里徹さん(42)。3年前の平成24年7月に区長に就任して以来、行事やサークル活動を強化して公民館の活性化に努めてきました。その一方で、健康づくりについては、今までは特別に意識してこなかったといいます。

意識が変わったのは、昨年11月21日に沖縄県公民館大会で、南城市つきしろ地区自治会会長の新城辰夫さんの講演を聞いてから。「新城さんの話術と考えに触発され、地域の人々に

『特定健診に行った方がいいよ』と声に出して言うようになりました」。公民館と集会で、60歳以上を対象に健康体操を行ってもらう「貯筋クラブ」を開催するなどの取り組みも行っています。

「昔ながらの公民館を復活させることが目標。老若男女みんなを集めて、ゆいまーるみたいなものができるといい」。公民館に集う人々のつながりを核に、健康な地域づくりを目指し動き始めています。



謝苅区自治会会長の德里徹さん

● 全ての活動が健康づくりにつながる

「貯筋クラブの参加者が、最近若返ってきています」。そう話すのは、平成16年から10年以上栄口区自治会会長を務める島袋艶子さん(68)。これまでも買い物や交流の場として「えぐち商店」を開設するなど、ユニークな地域活性化の取り組みを行ってきましたが、昨年の7月、北谷町健康づくり推進協議会副会長に就任したことをきっかけに、健康づくりにも意欲的に取り組みたいと思うようになったそう。手始めに、「夜に運動

したい」という住民の声に応え、野外運動場に水銀灯を増やして夜間も使えるようにしました。

「健康づくりは高齢者福祉ともつながっているんですよ」。そのほか、料理講習会や防災訓練なども、すべての活動が健康づくりにつながっている、と島袋さんは話します。「地域とのつながりで健康を考えるのがテーマ。いろいろなものが相乗効果でどんどんつながって、すごいハーモニーができつつあるのを感じます」



栄口区自治会会長の島袋艶子さん

● 予算なくても何とかなる

宮城区自治会会長の砂川憲平さん(74)が健康づくりに取り組む原動力は、「地域のために何かしたい、誰かがやらないといけない」との思い。「本土で高齢化が進む様子を見て、いま対処しておかないといけないと思いました」と語ります。

しかし、障害となったのが予算の壁。それでも、砂川さんはあきらめませんでした。思いついたのが、ボランティアの活用。医療機関や行政機関に向いてつながりのある人た

ちに声をかけたところ、無料で講座を開催してくれるなどの協力が得られました。「やろうと思えば、どこからでも金はついてきます」と砂川さんは力説します。

現在、福祉課や琉球大学とタイアップして公民館で「するていあしばな健康プロジェクト」や貯筋クラブを開催。朝の時間に集まって花を植える活動を行う「サロンさわやか会」も運営しています。



宮城区自治会会長の砂川憲平さん

※この記事は、今年2月の時点で行われた取材をもとにしています。

運動前のストレッチは身体によくないって本当？

ウォーキング・ジョギングの正しいウォーミングアップ法！

スポーツの秋！公園や街でウォーキングやジョギングをしている方をよく見かけます。読者のみなさまの中でも運動をされている方は多いと思いますが、正しくウォーミングアップを行っていますか？今回は正しいウォーミングアップの方法をお伝えします。

●ウォーミングアップとは

ウォーミングアップとは、その言葉のとおり身体を温める、すなわち体温を高めることによって筋肉の動きを活発にし、身体各部を運動に適した良好な状態にすることです。日本では準備運動と呼ばれています。主な目的は、①ケガの予防、②パフォーマンスの向上、③心身の準備、④体調の把握です。

●よくある間違い！

反動をつけずにゆっくりと筋や腱を伸ばすストレッチを**静的ストレッチ**といいます。運動前の身体が十分に温まる前に静的ストレッチを行うと筋肉を必要以上に伸ばしすぎてしまい、筋や腱を痛める危険性があります。運動前のストレッチは、筋肉を伸縮させる**動的ストレッチ**を行いましょう。ラジオ体操やスポーツ選手が練習前に行うブラジル体操などがおすすめです。ただし、反動はつけずに行うのがポイントです。



●静的ストレッチは運動後に行うべし！

ただし、**静的ストレッチ**は運動後のクーリングダウン（整理運動）には効果的です。筋肉は疲労すると収縮する性質があります。これを**静的ストレッチ**で伸ばすことで、血流がスムーズに循環し、疲労回復が早まります。

また、お風呂上りのストレッチが良いと言われますが、身体が温まった状態なので、ケガの心配が少なく柔軟性の向上に効果的です。

ウォーキング・ジョギングのウォーミングアップ例

①全身を使った有酸素運動 5～10分

ゆっくり歩きから徐々にスピードを上げて早歩き（上半身のほくし運動を加えても良い）

身体が汗ばむくらい
※特に冬場などはしっかり時間をかけて身体を温める。

②動的ストレッチング 5分程度

ラジオ体操やブラジル体操など

③ウォーキング ジョギングの開始

出典：健康運動実践指導者養成用テキスト（公益財団法人 健康・体力づくり事業財団）

食と健康のお便り「ランチョンマット」とは？

給食センターと琉球大学ゆい健康プロジェクトで協力して作成しているお便りです。

●毎月19日の食育の日に、学校からご家庭へ配布しています。

～レシピを参考に、ご家庭でも野菜たっぷり・減塩の学校給食メニューが作れます！
また日々の生活にいかせる食や健康に関する情報も満載です。ご家庭からの意見や感想などを学校・給食センターへお伝えできる架け橋にもなっています！～

- 内容
- ①食育の日の学校給食レシピ
 - ②児童の食事調査の結果
 - ③食や健康に関する情報
 - ④通信欄（ランチョンマットや給食に関するご意見・ご感想）



お知らせ

ゆいけんニュースレター第1号のインタビュー記事に間違いがありました。読者の皆様、ならびに関係者各位にご迷惑をおかけしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

●2ページ下、福地さん、仲宗根さんインタビュー記事

左段1行目 【訂正前】平成22年から「渡慶次一」 → 【訂正後】平成24年から「渡慶次一」

左段20行目 【訂正前】平成24年の11月一 → 【訂正後】平成26年の11月一



琉球大学 ゆい健康プロジェクト（健康行動実践モデル実証事業）

〒903-0215 沖縄県中頭郡西原町字上原207
TEL 098-895-1232 FAX 098-895-1416

アンケート調査に関するお問い合わせ TEL 098-943-7809

HP www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp

