

これは、集会所などの身近な場所で、地域の皆さんと保健師・管理栄養士がその地域ならではの課題を取り上げ、奥医師の講話を聞いたり、参加者全員で今後のことを語り合ったりする座談会です。この座談会では本番前に事前打ち合わせを行って、自治区の歴史や魅力、心配事などさまざまな視点から地域のことを教えてもらいながら地域診断をし、その地区ならではの座談会のテーマを考えます。

実施地区	座談会のテーマ
中町	最期まで楽しく我が家で過ごすには
飯沢地区	ひとりになっても安心して暮らすために～こんな時どうする？
弥平四郎	足腰丈夫でお茶飲み上手
出戸	いつまでもおいしくつくるおいしく食べる
屋敷・植木平・熊沢	老いてもしなやかに生きる
小清水・漆窪	富士の郷で健康づくり～あなたの知らないつながりの力～
9町内	さくら花咲く絆健康づくり～さくら会でさすけねえ輪～
下野尻	車峠から見る、私たちのこれから

みんなでワイワイかたろう会

1部では、奥知久医師と大曾根衛氏の進行により、「さすけねえわ(輪)の健康づくり」の3年間の足跡として、新たな健康づくりのそれぞれの取り組みについて報告がありました。

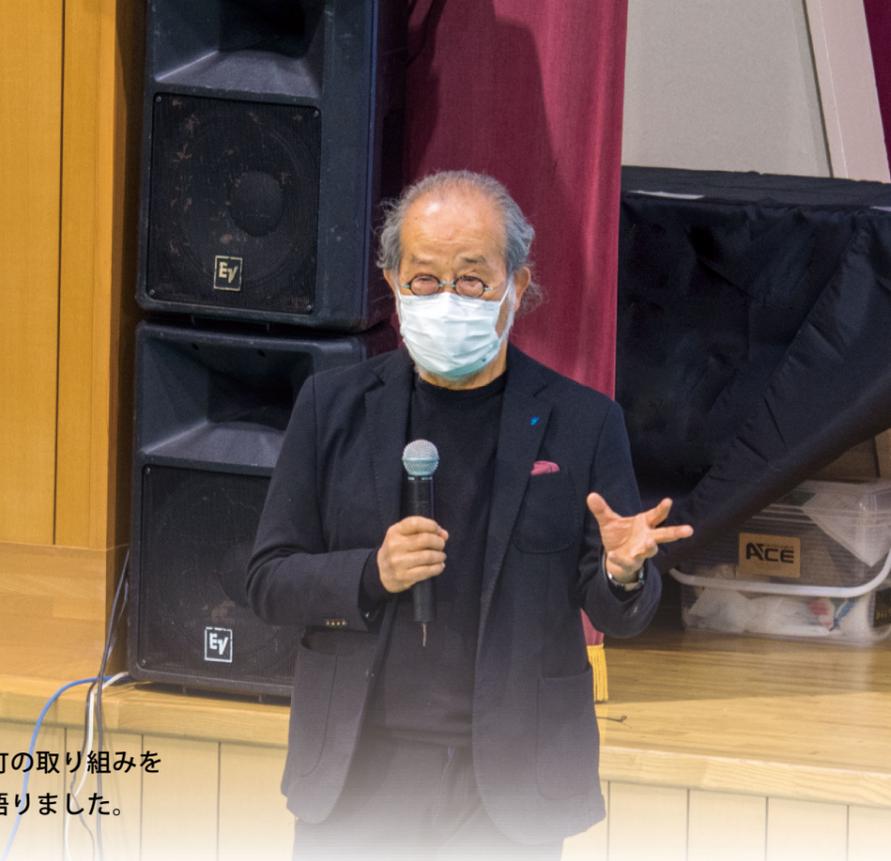
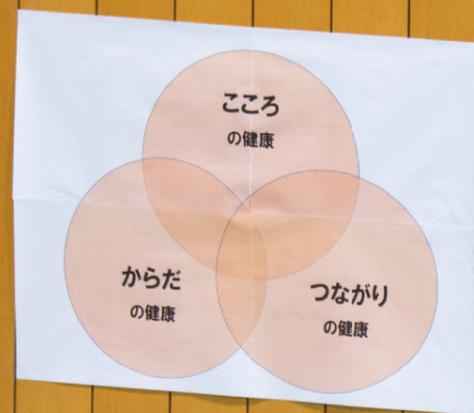
1部「さすけねえわ(輪)の健康づくり」 これまでの足跡

イワイ語り合い、毎回とても盛り上がり話が尽きない様子をたくさん写真で振り返りました。また、新型コロナウイルスの感染状況に応じて、集会所と大阪府在住の奥医師をオンラインでつないで開催した様子も紹介しました。

これは、令和元年7月に町民の皆さん13人により立ち上げた健康増進計画策定委員会の、委員一人一人の声や思いを聴くための場です。町健康増進課の保健師や管理栄養士も一緒に企画から関わり、「健康!!オモシロ座談会」とユニークな名前の通り、形式張らず、楽しい雰囲気笑い声も混ざりながらも、「健康とは何か?」「健康づくりとは何か?」を考え、時間をかけて話し合いをしてきました。そこから、現在の健康づくりのコンセプトである、「からだ」「こころ」「つながり」の3つの健康づくりによる「さすけねえわ(輪)」が生まれました。さらに、これを実践に移していくために、3つのグループに分かれて具体的な活動を行っています。

今回の講演会では、この3つのグループが活動発表を行いました。映像や写真、人形劇などを交えながら委員の皆さんの声を届けました。

健康!!オモシロ座談会



写真＝講演する鎌田實先生。これまでの町の取り組みを振り返り、さらなる健康長寿への秘訣を語りました。

ひろしあわせが広がる健康づくり

町では、地域包括ケア研究所の奥知久医師、大曾根衛氏の指導により「健康寿命延伸」の健康づくりを推進しています。

4月16日、長野県を全国トップの健康寿命に導いた諏訪中央病院名誉院長で作家の鎌田實先生を講師に招き、健康づくり特別講演会を3年ぶりに野沢体育館で開催しました。今月号では、講演会の内容とともに、これまでの健康づくりの取り組みを振り返ります。

みんなで“さすけねえわ(輪)”



自然文化トレッキング探検隊
自然豊かな町内を探検し、地域との交流や歴史を知る機会を通して、「からだ・こころ・つながり」の健康づくりに。これまで町内7カ所を探検。今後も季節ごとに町内を探検しながらその様子を発信。



「さすけねえ輪」番組制作委員会
「さすけねえ輪」を合言葉に「からだ・こころ・つながり」の3つの健康を広め、町全体が健康になるようにケーブルテレビの番組を制作。番組内で町民の皆さんの健康の秘訣を紹介。出演者大募集!

残し隊(輪)つなげ隊
町内にある残したい伝統や文化を見つけ、伝え広げていくため活動中。まずは「屋敷人形」に触れ、地域の思いを聞き、それを他の地域に広めていく方法を検討中。残したいもの広めたいもの募集中!



～ 鎌田式フレイルにならない生き方～

2部 「しあわせが広がる健康づくり」 くみんなでさすけねえわ(輪)くく

2部では、鎌田實先生を講師に迎え、「しあわせが広がる健康づくり」をみんなで「さすけねえわ(輪)く」と題し、健康長寿の秘訣についての講演がありました。



ウイルスに負けず頑張っている。コロナ禍の中、本当に大切なものや幸せのあり方なども見えてきたようだ。健康づくりから幸せなまちづくりを推進し、西会津町の魅力や自慢できる宝物がで始めるなどの具体的な変化や成果があった。

コロナ自粛中に悪化しやすい病気を

続いて、鎌田先生は新型コロナウイルス感染症対策のため「ステイホーム」が続いていることに触れ、「運動不足が影響してフレイル(虚弱)、認知機能低下、肥満、高血圧、高血糖が悪化する例が多く見られる。野菜不足やタバコなど7つの悪習慣が慢性炎症を引き起こし、慢性炎症ががんや認知症、動脈硬化、肝臓などの多くの病気の原因になっている」と説明がありました。

著名人も実践！ パタカラとコグニサイズ

◎パタカラ

口腔虚弱の予防に効果のある「パ・タ・カ・ラ」。声に出してみることで、パルペータ、舌、カ、のどの奥、ラ、口全体をそれぞれ鍛える効果があります。繰り返し声に出すだけなので、散歩や家事をしながらでも、手軽に口の運動ができます。



◎コグニサイズ

脳の認知機能を高めることで認知症を予防できます。脳に良い刺激を与えるには、体を動かしながら頭を働かせることが重要です。



・もも上げ十数を数える

【例】5の倍数でしりとりをして短期記憶を鍛える



(もも上げをしながら)
1、2、3、4、ゴリラ、
6、7、8、9、ラジオ…

フレイルにならない生き方

「フレイルにならない生き方」とは、『筋肉』と『自分の人生を面白く生きるかどうか』であり、これは何歳からでも取り組める。西会津にはそういう面白いもの、都会にはないものがさまざまな形で存在している。それを見つけて何かをしていくことが大事」と鎌田先生は話しました。「人の役に立つことをやっている」と『心臓病が少ない』『寿命が長い』というデータが出ています。人の役に立つと『こころ』が満足して健康につながる。それがさらに『からだ』の健康にもつながる。アメリカのブリガムヤング大学の研究によると、健康寿命を延ばすことに最も大きく影響しているものは「社会とのつながりの多さ」という結果が出ています。身近な社会参加(お茶飲み、サロン、公民館事業など)を通じて社会とのつながりを持つことで、社会的フレイルは予防することができます。

自分にとっての「さすけねえわ(輪)」

今回の健康づくり講演会の最後には、参加者の皆さんに「自分にとってのさすけねえわ(輪)」を花形の紙に書いてもらいました。これからの健康づくりや生活に向けて、それぞれが少しずつ変化させていきたいことを見つけ出せたようです。

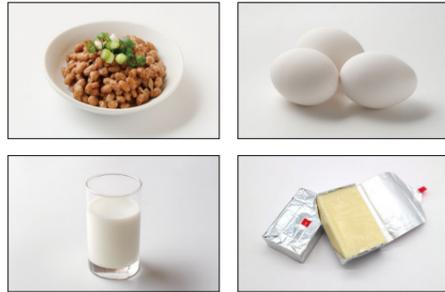
町では引き続き、「さすけねえわ(輪)」を合言葉に、町民の皆さんがしあわせになれる楽しい健康づくりを進めていきます。



▶ 自分にとっての「さすけねえわ(輪)」を考え、健康を見直す機会になりました

タンパク質をもう1品

筋肉を作るためには「タンパク質」が大切。普段の食事に納豆や卵、牛乳など、もう1品を付け足すことを意識する。



孤独を味方に

高齢になると独居の生活になり、孤独→ストレス→血圧上昇→慢性炎症(認知症・脳卒中・うつ病など)になってしまう。コロナ禍で提唱された新しい生活様式は「個」のすすめであり、買い物も散歩も外食も原則としてひとり。そんな中でも、自分自身の時間を前向きなものに転換して孤独を積極的に楽しんでみませんか。

「貯金」より「貯筋」

筋肉が生き方や考え方を考える！筋肉から分泌される「マイオカイン(筋肉作動性物質・夢の万能ホルモン)」は血糖値や血圧を下げる、がんや認知症予防の効果あり！

【おすすめの運動】

①スーパー速歩き(有酸素運動)

A		B		A→B→A→B→Aの順番で合計18分のウォーキング。速歩きの時は腹式呼吸を意識して効果アップ。
大股歩き	各1分	遅歩き	3分	
早歩き	計4分			
大股歩き				
早歩き				

②鎌田式かかと落とし

ケーブルテレビで毎日放送中(放送時間は下表参照)。

	月	火	水	木	金	土	日
午前7時～		○	○	○	○	○	
午前8時～	○						○
午前11時30分～	○	○	○	○	○	○	○
午後6時20分～						○	○
午後7時～	○	○	○	○	○		

③10分程度の軽い運動(スクワットなど)

- 「人生の downhill を愉しく生きるための極意」
- ① すべきことよりやりたいことを優先しよう
 - ② 忘却力は老いの特権(嫌なことでも忘れるからいい)
 - ③ 1日の20分だけ全力投球
 - ④ 「本当はやりたかった」を実現するチャンス

