

## 「Let's 健康おきなわ21」



# 健康づくり

石垣市婦人連合会組織部 宮 良 有 子

沖縄県では「県民が健康・長寿を維持継承し、生きがいに満ちた豊かな人生を送ることが大切である」ことを基本理念とし、「健康おきなわ21（第2次）」（健康・長寿おきなわ復活プラン）を策定しています。

「県民一人一人の健康実現」のため、県や市町村・関係機関・団体等が一体となり、社会全体で取り組む県民健康づくり運動を推進しています。

その理念を基に地域では、いきいき百歳体操・ウォーキング・グラウンドゴルフ・ラジオ体操・健康体操教室等の健康づくりの輪が広がりつつあります。

私たち石垣市婦人連合会役員も昨年度までは、月2回の定例会で、筋トレ・脳トレを行い健康づくりに取り組んできました。

本年度は、役員の交代や度重なる行事の運営に追われ、その取り組みが途絶えていましたが、つい先日健康づくりの取り組みを復活したところです。

その取り組みを二つばかり紹介させていただきたいと思います。

取り組みの一つ目は、生活部の計画で沖縄県八重山保健所に出向き、国吉秀樹所長より「結核の予防について」の講話を開かせていただきました。

結核を予防するには、「定期的な健康診断を受ける」「バランスのとれた食事をとる」「適度な運動をする」「十分に睡眠をとる」「禁煙をする」等、日常生活における自己管理が大切ということです。また、「結核」と診断されるまでには約半年もの時間を要するため、症状が出てくるまでの間に、かなりの体へのダメージがあるのだそうです。空気感染の怖さを実感い

たしました。良い健康づくりを進めるためには、自分自身はもちろん、周りの方の健康に対する心配りも必要であることを痛切に感じました。同時に、健康についての知識を深めることの大切さも認識しました。

取り組みの二つ目は、組織部長によるリードのもと、下半身を中心とした運動（筋トレ）を行いました。「あいたた」「倒れそう」「バランスが取れない」などと言いながらも、号令をかけ合いながら行うスクワットは、その後の会議を穏やかな雰囲気にくれました。スクワットの効果として、下半身の強化の他、バランス感覚や血行促進等が挙げられます。自分の体力と相談しながら、少しばかりの負荷をかけて行うと効果的とのことでした。

これまで、本年度の二つの取り組みを紹介してきました。次回の三つ目となる取り組みは、いよいよ私がリードして進める番となっております。歩行機能を支える「大腿（だいたい）筋」の運動（筋トレ）を主に上げながら、筋肉をつくるための「タンパク質」を取ることの重要性や、タンパク質を効果的に取り入れる食事方法などもお伝えできればと考えているところです。

さあ、みなさんも筋トレで筋肉を鍛え、バランスのとれた食事、十分な睡眠で日々の体のメンテナンスを行いましょう。そして、筋肉量を増やし、良い健康づくりを意識してみませんか。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

八重山毎日新聞

平成30年9月1日(土)