

特集

みんな

生き生き

健康づくり

市では、市民の皆さんがいつまでも生き生きと元気に過ごせる「安心して健やかに暮らせるまち」の実現に向け、健康増進計画を策定中です。

今回は、積極的に健康づくりの輪を広げている玄米ダンベル体操のサークルを紹介します。

「玄米ダンベル」って

ダンベルの代わりに約300グラムの玄米を長さ20センチメートルほどの布袋に詰めて使用します。

この玄米ダンベルは、平成11年に筑波大学の鈴木正成教授により考案されました。玄米と布袋で簡単に作ることができ、幼児・高齢者にも安全で手軽にダンベルを使った運動ができます。

1日15分、好きなときに、好きな場所でも無理なくできるので、本格的にトレーニングを行いたい方から、体調のあまりよくない方まで、それぞれの体力に合わせて健康づくりが行えます。

また、ダンベルを握りながら、指先を動かすことによって脳を刺激し、脳の活性化にも役立つと言われていま



▲手づくりの玄米ダンベル



楽しく活動の健康づくり

桃生地域で開催されていた保健事業で、運動の大切さを実感していた伊藤たか子さん（桃生町新田）を中心としたメンバーは、「玄米ダンベル体操」をいち早く取り入れ、平成16年10月に「ピーチダンベルクラブ」を立ち上げました。

ゆつくりとした体操で、楽しみながら健康づくりができるとあって、運動嫌いの地域の方々にも好評です。現在は、50歳代を中心に60人。月2回程度、近くの保健センターなどで活動しています。

音楽に合わせながらのゆつくりとした動きと、会員みんなで工夫したプログラムは、地域を越えて人気となり、出張指導を依頼されることもあります。



▲「ピーチダンベルクラブ」代表
伊藤 たか子さん

地域への貢献も一役

ピーチダンベルクラブの皆さんは、ピンクのTシャツで桃生の桃を表して、いつでもどこでも、子どもから高齢者まで楽しくできる健康体操を広めながら、楽しく元気で活気あふれる「地域づくり」にも一役買っています。

「みんなで集まって運動するようになって、共通な話題をもてるようになってきました。地域のことや自分達のことについてもプラス志向で考えられるようになり、友達も地域もみんな生き生きになりたいですね」と会員の方々が話してくれました。

桃生から全国に玄米ダンベルの輪が広がることを夢見て、楽しく活動しています。



▲ピーチダンベルクラブの皆さん

健康づくりも、地域づくりも、

健やかで心豊かな生活を送ることは、市民一人ひとりの願いです。

市民の皆さんが自ら「いつでも、どこでも、気軽に運動」を心がけ、実践することは、生き生きと、活気あふれるまちをつくる大きな原動力になります。

平成17年12月に行われた市民健康調査では、意識的に体を動かすよう心がけていると答えた方が74パーセントでした。これに対して、実際にどのくらい運動していますかには、44パーセントの方が「ほとんどしていない」と答えています。

10月はスポーツの秋、食欲の秋です。健康づくりについて家族みんなで考えてみましょう。

石巻市民健康調査（平成17年12月調査）

■運動（散歩、体操、スポーツなど）はどのくらいしていますか。

年齢別	毎日	週2~3回	週1回	月2~3回	ほとんどしていない	無回答
全体	13.0	18.5	12.3	8.4	44.6	3.2
20歳～29歳	10.9	20.1	11.4	10.9	44.6	2.2
30歳～39歳	9.6	12.0	10.8	7.6	57.8	2.0
40歳～49歳	13.1	14.9	12.8	9.6	47.2	2.5
50歳～59歳	11.7	18.1	13.8	8.9	44.1	3.3
60歳～64歳	20.4	28.9	11.6	4.9	28.0	6.2

