vol.115

ぐんぱる

健康課題
自分ごととして捉えよう

1・2面 各地区体操教室

2
2023

健 康

社会参加へのツール 健康教室をどう生かすか

健康の課題　自分事として捉えよう

OUTLINE

現代はコロナ禍により人間関係が希薄になった感は否めない。社会生活へ少しずつ人の流れを取り戻しつつある今、各地区で健康づくりのイベントも開催されている。柔道整復師は住民の健康とどのように向き合っていくべきか。富岡地区と高崎地区の取り組みを紹介する。

外の世界に出て動き回ろう

富岡市甘楽郡柔道整復師会は10月から11月にかけて、市内の高瀬公民館で「腰痛・膝痛予防改善教室」を開催。これは富岡市から委託を受けて毎年開催しているものだ。対象は65歳以上で、日常的に持続可能で簡単な運動を体験できる場というコンセプト。無理なく体を動かしてもらうことで、自身による体づくりに関心を抱いてもらうのが狙いだ。

会場となる公民館の周辺地域は新たに開発が進み、市の中でも人口が増加している地域だ。ただし高齢化は進んでおり、歩いて買い物に行くといった機会に恵まれない住民が多いことも確かだ。自動車を運転可能な方は積極的に街へ出かけられる一方、運転できない方は外出機会が減少傾向にある。

高齢者の外出減少、体力低下問題を解消していく上で、運動する機会の提供は街のニーズに一致する。加えて体操教室には、出会いの機会を広げ高齢者同士の交流を促す機能もある。

鶴田伸樹会長は、日常的な運動が基礎代謝を高め生活を豊かにする効果があると、体操することの意義を説く。ただし過剰な運動は禁物だ。「今日出来ることは明日もできるように、今年できたことは来年もできるように、これ以上体力を落とさず現状維持に努めることも、円滑な日常生活には欠かせません」と促すことも忘れない。無理はせず、自分のペースで持続することが肝要なのだ。

体操は3つのパートで構成。まずは基本の動き。続いて横になりながら体へ負荷の少ない運動。最後は立位で心拍数を若干上がるくらいのものを続けた。

日常にも運動を取り込む

体操終了後には、認知症サポーターでもある涌永猛会員による頭の体操を実践。専門的な事柄を易しい語彙で語りかけ、時にはユーモアを織り交ぜながら参加者を惹きつける。実際にこうした交流が参加者の健康への意識を高め、日常に運動を取り込むモチベーションともなるようだ。

参加意欲を向上させる工夫

一方、高崎市柔道整復師会も高崎市健康増進百歳体操教室を展開している。これは名前のとおり「百歳体操」を取り入れているのが大きな特徴だ。この「百歳体操」とは群馬県柔道整復師会独自の体操であり、同地区の会員が発案・作成したものである。

この教室の対象は 70 歳以上の高齢者であり、毎回 15 人程度が参加。主に渡辺良行会長、小野和男・櫻井保男会員が講師として体操指導にあたっている。

開催していく上で大切にしていることは、持続的に体を動かして筋肉の質を高めていくことだ。だが、たった 1 回の受講で効果を実感するのは難しい。そのため、15 回の受講で皆勤賞の記念品を、30 回受講でオリジナル T シャツを贈呈するなどして参加への意欲継続を促している。

機会に恵まれない人たちにこそ

体操講習後には「ゆるめる力、骨ストレッチ」特別講習を実践。これは小野会員の発案によるもので、より簡単な動作で運動能力を高めることを目的としている。筋肉のストレッチを日常生活に落とし込むことで、しなやかな筋肉を身につけることができるということだ。今回の受講者からは「こんなに簡単な動きで身体が楽になりました」との声が上がっていた。

実際、コロナ禍における自粛で外出もままならず他者との関わりを持つ機会に恵まれなかったこともあり、今回の体操教室を心待ちにしていた参加者も多数いたようだ。

「百歳体操」以外にも

こうした百歳体操教室の他にも、健康体操を目的とした集まりも実施している。これは市健康課から依頼を受けたもので「市民が心身ともに健康に過ごせる体操」という主旨。現在、高崎市には 12 の長寿センターがあり、この会場を前期と後期に分けて 6 ～ 7 回を目安に行う。

こちらの指導の原案は小野会員が担当。内容は、古武道に見る体幹を鍛える体操、コンディショニング、ひもトレの項目となっており、対象は 60 歳～ 80 歳。簡単な体操で覚えやすく効果が高いものをメインとしている。

市民の健康増進に関わっていくことは、柔道整復師の施術への理解、知名度向上にもつながる。それには、教室参加者へのコミットメントに加えて、教える側のアップデートも欠かせない。今後は教育制度の充実もはかり、コロナ禍で関係が希薄になりつつある地域社会を築き直す営みに、会としても関わっていく予定だ。

2月の休日当番施術所

	前橋	伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎		富岡甘楽
5日(日)	羽鳥接骨院 027-234-2312	糸井接骨院 0270-62-0329	近藤接骨院 0277-72-1455 福間接骨院 0277-44-5100	木暮接骨院 0276-37-0926	すがわら鍼灸整骨院 027-321-5110 くすの樹接骨院 027-363-0411	湯浅接骨院 027-346-5678	ほさか鍼灸接骨院 0274-64-5638
11日(土)	わたなべ接骨院 027-288-9996	松島接骨院 0270-25-0018	藤倉接骨院 0277-43-5374 のざわ接骨院 0277-46-8915	なみき接骨鍼灸院 0276-52-8588	桜井接骨院 027-344-1500 高橋接骨院 027-363-1172	ひらい接骨院 080-1135-5074	田村接骨院 0274-63-1811
12日(日)	風香整骨院 027-280-6178	上飯島接骨院 0270-65-0950	武井接骨院 0277-77-1156 ひろさわ接骨院 0277-46-6633	正木接骨院 0276-56-2397	桜井接骨院 027-344-1500 岡田鍼灸接骨院 027-370-2727	髙木接骨院 027-387-2186	ほりぐちはりきゅう接骨院 0274-67-5329
19日(日)	森下接骨院 027-283-0994	接骨院がく伊勢崎茂呂院 0270-20-7833	中村接骨院 0277-32-1878 みのる接骨院 0277-55-1511	よしだ接骨院 0276-55-6899	高橋接骨院 027-326-5111 あらい接骨院 027-386-6002	にしざわ接骨院 027-386-8686	もてき接骨院 0274-63-8255
23日(木)	阿部接骨院 027-268-3757	てつじ接骨院 090-2142-0761	新井接骨院 0277-44-7577 佐藤接骨院 0277-51-5858	市川接骨院 0276-49-3421	櫻井接骨院 027-326-2522 ほりこし整骨院 027-384-8283	牛込接骨院 027-346-5814	鶴田接骨院 0274-64-3301
26日(日)	新井接骨院 027-285-4370	接骨院がく伊勢崎茂呂院 0270-20-7833	岩崎接骨院 0277-47-2204 ふえき接骨院 0277-65-5125	本町接骨院 0277-78-8300	間庭接骨院 027-373-6290 櫻井接骨院 027-361-8933	千住名倉清水接骨院 027-326-3741	矢嶋接骨院 0274-63-6665

2次元コードからも
アクセスできます

休日当番は変更となる場合があります。
詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。

http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html

ぐんぱる 115号　2023年2月1日発行（毎月1回1日発行）
発行人：原澤研祐　発行・印刷：(公社) 群馬県柔道整復師会　〒370-0022 前橋市千代田町1-1-8　☎027-234-2323
編集人：関　尚之　編集：(公社) 群馬県柔道整復師会広報部　mail gunma@sekkotuin.or.jp　URL http://www.sekkotuin.or.jp/