

須坂市保健補導員会だより

発行 第29期須坂市保健補導員会
発行責任者 第29期会長 内山 久美子

平成26年11月18日、厚生労働省主催、「健康寿命をのぼそう!アワード」最優秀賞を受賞し、東京で開催された授賞式に出席しました。会場に入ると、他の受賞者や厚生労働省の関係者の方から、絶賛して下さる言葉をいただきました。「すごい賞を頂けたのだ」と実感がわいてきました。式が始まるま

**健康寿命をのぼそう!
アワード
最優秀賞を受賞して**

29期会長 内山久美子

第3回 健康寿命をのぼそう!アワード 表彰式
主催：厚生労働省



で、とにかく、落ち着いて心の中を整理しました。戦後間もなく、一人の保健師さんの仕事を越えた地域の方々への献身的な行動

らしている、「最優秀賞、須坂市保健補導員会」と呼ばれ、胸にぐつとくるものがあり、目頭が熱くなりました。ご苦労された保健補導員経験者7,000名の方々の思いが伝わってきて、表彰状が重く感じられました。

昭和33年に誕生した須坂市保健補導員会は地域のみなさんの健康のために活動し、58年間という長きに渡り活動が継承されていることが評価されました。これまで禁煙や減塩運動、健康体操の普及、

須坂市保健補導員会の「市民の健康を願って『自分の健康は自分でつくり守る』保健補導員の健康づくり活動」が第3回健康寿命をのぼそう!アワード「厚生労働大臣 最優秀賞」を受賞しました。この賞は、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取り組みを行う企業・団体・自治体を表彰するものです。

須坂市保健補導員会が
健康寿命をのぼそう!アワード
最優秀賞を受賞!!

が地域の婦人たちの心を動かし、市民のために何か自分達に出来ることはないかと考え「保健補導員会」を作り上げる事となったこと、今でこそ携帯電話も車も誰もが使いこなしています、この頃は足だけが頼りの時代でどんなにご苦労だったかと思いをめぐ

高齢者サロンや子育て広場を各町で開催し、行政にも協力するなど地道な活動を行ってきました。亡くなられた先輩方、御高齢になられた方、今も地域で活躍されている方、皆さんにこの会場へ来ていただきましたことと思いました。私が代表として授賞式に参加させて頂くのは申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。これからも先輩方の思いを受け継ぎ活動していきたいと思えます。



29 期 中島町 富澤 智子

初代～29期
「須坂市保健補導員のつどい」

講演 「元気で長生き『長寿脳』の作り方」

講師 医療ジャーナリスト 伊藤 隼也氏

平成 26 年 11 月 13 日メセナホールにおいて、初代から 29 期の保健補導員のつどいが行われました。2 年間の任期を終えた後も積極的に健康教室やボランティア活動に参加され、コミュニケーションを取っておられる塩川町・大峽弘子さん、仁礼町・中嶋ゆり子さん、相森町・中尾照美さんの活動紹介は、実に前向きでイキイキとしており、現役である私達を大いに奮起させるものがありました。会場では、全員が立ち上がり 25 期



に作られた健康体操「須坂ドレミDE体操」を、メロディーを口ずさみながら行い、思わず身も心もほころびました。続いて医療ジャーナリストの伊藤隼也さんによる「元気で長生き『長寿脳』の作り方」と題して講演が行われました。講師の伊藤さんは、長寿日本一の長野県、しかも要介護認定率が著しく低い須坂市に注目され、戦後より受け継がれている伝統ある保健補導員の取り組みを取材されました。活動の一つである健康体操をすることがボケずに元気で長生きする「健康寿命」を延ばす秘訣であることから、「長野県・須坂エクササイズ」をDVD付の本として



発行されました。楽しく歌いながら体操することは 2 つの事を同時に行う（デュアルタスク）ことで認知機能の低下を防ぐことができると強調されています。団塊世代の高齢者が増えるこれから「長寿脳」作りは大変望ましいことだと思います。講演を通して「長寿脳」を作るためには、先輩方のようにボランティア活動をする等、地域の人と触れ合い、社会的役割を維持する事の重要さと常に前向きに生きる事が大切であると実感しました。これからの保健補導員としての活動に、また自分の人生に有意義に反映させて行こうと決意を新たにしました一日となりました。



△他市町村の活動発表を聞き会場みんなて体操の実践

後日のブロック会で、皆で共有し、「移動は運動になる」「歩きだめが可能」「ウォーキングはたし算できる」ということが心強い味方になりました。自分の生活の中で少しでも、死亡リスク 4 位の「運動不足」解消のために日々の小さな積み重ねが大切だと感じました。

第 42 回

長野県保健補導員等
研究大会

29 期 高畑町 藤澤 節子

ホクト文化ホールで行われた「長野県保健補導員等研究大会」には、須坂からはバス 2 台で参加。天気が良かったこともあり、公園でおいしい昼食のお弁当を食べながら、筑波大学の久野先生の講演内容を振り返り、ブロックの皆さんとの交流を深めることができました。久野先生のお話は、最初から私たちの心にスーッと入ってくるものでした。平成 21 年に発表された WHO による死因調査では、第 1 位が高血圧、第 2 位はタバコ、第 3 位は高脂血症、糖尿病、そしてなんと第 4 位は運動不足、第 5 位が肥満です。運動不足を解消することで、死因 5 位までのうち、タバコを除く 4 つに効果があることがわかっていているということです。

久野先生のお話は、最初から私たちの心にスーッと入ってくるものでした。平成

西部支部高齢者交流食事会

29期 ハイランド町

堀 春子

西部支部高齢者交流食事会が10月29日シルキーホールにて行われました。

この会は今までくつろぎ荘で行っていたのですが、入浴希望の方が少ないこともあり、今年初めて食事会中心の交流をシルキーホールに場所をうつして行うこととなりました。そのため区長、民生委員の方々に中心に保健補導員も協力して準備の会合を重ね、この日を迎えました。和やかな雰囲気の中、敬老会は始ま



りました。花房社中の日本舞踊、ふるさとの風の催しも進み、最後はマリア子ども園の園児達とのふれ合いです。昔ながらの手遊びや歌、抹茶のお運びをお手伝い頂き、参加者の満面の笑顔で解散となりました。

皆さん満足の様子で帰途につかれました。私はこの会をお役に就くまで知りませんでした。私も将来こうしたお招きに預かるのかなと思ひ、このような温かい会を続けてこられている代々の役員の方と、今回の関係者の方に感謝の念が湧きました。

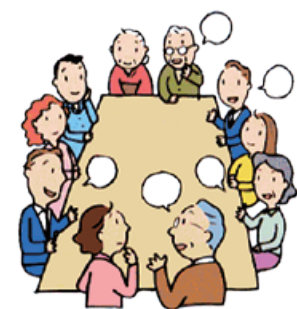
日野地区
区長会との懇談会

地区の活動

南原町文化祭

10月21日(火)、日野地域公民館別館に於いて、区長会との懇談会が開かれました。

「たばこの害について」の学習の後、差し入れを頂きながらの和やかな



区長にはお忙しい中、遅くまで健康体操にお付き合ひ頂きありがとうございました。

かな会でしたが、「補導員の改選」に話が及ぶと、この場でも「多忙な世代の女性には行事が多くて荷が重

ました。現状はすぐには変わりませんが、この活動がよりよく成長し、気持ちよく継続して次の方にバトンタッチできたらいいと思います。



健康相談終了後、演芸大会に参加し「しゃぼん玉」と「しよじよ寺の狸ばやし」の健康体操を、会場の皆さんと一緒にを行いました。前日、皆で練習した成

果も出て楽しく行えました。最後に、保健師さんに「たばこの害」について黒い肺模型とパネルを使い、お話をしていただきました。このような機会が、自分の健康に関心を持つきっかけになってくれたらいいと思いました。



▲会場のみなさんと気持ちよく健康体操

29期 南原町 久保美智子

南原町文化祭は、晴天の10月26日(日)に行われました。私達保健補導員は、保健師

さんの指導のもとで体組成計と骨密度計で測定し、その計測値をもとに保健師さんによる血圧測定、健康相談が行われました。毎年この健康相談は、日頃気にか

須坂エクササイズ (健康体操)の効果

- ①リズムに合わせたエクササイズは効果的な有酸素運動となつて肩こり・腰痛を予防、筋力もアップします
- ②声を出して歌をうたいながら複数の動きを行うことで脳への刺激が増えて活性化します
- ③こどもからお年寄りまで誰でもどこでも一緒にエクササイズできます

須坂市保健補導員会が作成した、6種類の健康体操が書籍化され、全国に紹介されました。

健康体操は昭和60年から、年をとつても健康ではつらつと美しく過ごしていけるようにと創作してきました。楽しく健康づくりができるように、リズムに合わせて行う体操です。誰もが知っている、歌い継がれている曲を選んであります。また町の行事等で紹介できるように簡単に効果のある動きを健康運動指導士のアドバ



全国から注目!!
脳も体も元気になる
須坂エクササイズ!!

イスも受けて作成してあります。最近では、歌をうたいながら体を動かすことで脳への血流量も増えることがわかり、認知症予防にも効果があります。

健康体操の歴史とその効果

健康体操体験者の声

25期 相森町 中尾 照美

25期の活動が終る時、50周年記念事業の一環として皆で作った「須坂ドレミDE体操」を、長く続けて広めていく「場」をぜひ残したいという気運が高まり、24期の方にも声をかけ、有志で「健康体操の会」を立ち上げました。あれから8年、メンバーも40名を越し、月2回みっちり一時間いい汗

をかいて楽しく体操が続けています。入会は随時です。29期 相之島町 三木由紀子

歩こう。体を動かそう。今までの自分に少し変化がありました。近くでもつい車に頼っていたことに反省。健康体操を知り、曲に合わせて体を動かすことが楽しいと思うようになりました。このような素晴らしい宝物を、残してくださった先輩方に感謝しつつ、後に繋がっていくべく日々の実践、努力をしていきたいです。

ここでは7種類の健康体操が創作された年代と、その体操の効果を紹介します。

昭和60年 (14期)
肩こり・腰痛予防に！
信濃の国

昭和61年 (15期)
肩・首のストレッチに！
しゃぼん玉

腰・腹筋の筋力アップに！
しょうじょう寺のたぬきばやし

平成3年 (17期)
尿失禁予防に！
おさるのかじや

平成17年 (24期)
体力アップ有酸素運動に！
マッケン健康サンバ

平成19年 (25期)
運動前の準備体操として！
須坂ドレミDE体操

平成25年 (28期)
筋力アップトレーニング！
エクササイズ28

体操を実践してみたい方は気軽に住まいの町の保健補導員まで声をかけてください。



須坂健康まつりで健康体操を紹介



編集後記

雪を被った紅こぶしの蕾が膨らみ始め、厳しい寒さの中にも少しずつ暖かな春の陽射しを感じられるこの頃です。ここに保健補導員会だより第73号をお届けします。先輩の方々が築いてこられた健康体操等、地域の皆様の健康づくりの参考にして頂けたら幸いです。原稿をお寄せ頂きました皆様に感謝申し上げます。

発行・編集 須坂市保健補導員会
事務局 須坂市健康づくり課
☎ 026-248-0023