

福島区健康体操指導者会

昭和55年より主にPTAを通じて小・中学校の体育館(講堂)を拝借し、ボランティアで健康体操を進めてまいりました。各地域で開催し(下表)、年間延べ約一万人の方に指導させていただいています。健康寿命に注目が集まる昨今、皆さま奮ってご参加ください。無料です(福島区民センターのみ若干の会費が必要)。

曜日	施設名	時間
火曜	玉川小	19:30~20:30
水曜	野田小・海老江西小	19:30~20:30
木曜	野田中・大開小・上福島小	19:30~20:30
金曜	福島区民センター	19:30~20:30
土曜	海老江東小・吉野小	14:00~15:00

※新型コロナウイルス感染症の影響により変更する場合があります。

福島区健康づくり推進協議会 (すこやか会)

保健福祉センターで開催する講座「健康づくりひろげる講座」を受講し、生涯を通じた健康づくりの推進をめざして活動しています。大阪市の健康推進計画「すこやか大阪21」の趣旨に賛同して協働する団体「すこやかパートナー」にも登録し、様々な活動で協働しています。

主な活動

- 歩育(ウォーキング)、小物づくり(脳の活性化)などを通じた、健康づくりの普及啓発や実施活動
- 保健や介護に関する研修会及び講習会の開催



問合せ 福島区健康づくり推進協議会(すこやか会) ☎6464-9968



中島会長

(福島区健康展実行委員会)

2021紙上健康展

中島福島区医師会長と深津区長との対談



深津区長

(区長) 新型コロナワクチンの集団接種の際は、多大なご協力をいただき本当にありがとうございました。

(会長) 高齢者の接種がスムーズに実施できて、よかったです。

(区長) さて、世間では「新しい生活様式」が浸透してきていますが、運動不足から身体的にも精神的にも健康を脅かす健康二次被害が懸念されますね。

(会長) そうですね。子どもは健全な発育の心配があり、大人の方はテレワークに伴う身体活動量の低下による体力の衰えや生活習慣病等の発症、高齢者の方は認知症等をきたすリスクが高まります。コロナ禍で、お家にもりがちな生活スタイルとなりますが、意識的に体を動かすことで、ストレス解消や自己免疫力を高め、健康保持につながります。是非、区役所からも区民の皆さんにそういったきっかけづくりを行なってください。

(区長) もちろんです。10月号の広報ふくしまで、福島区健康展実行委員会メンバーでもあります福島区スポーツ推進委員協議会の永井会長が「コロナに負けない健康的な生活スタイル」についてお話されていたね。元気で自立した生活を送ることができる「健康寿命」と「からだを動かすこと」は大きく関係していると言っておられました。



(会長) そのとおりですね。また、日本では、がんや循環器疾患などの非感染性疾患も増えていきます。しかし、生活習慣等を改善することにより、その多くは予防可能です。いつまでも健康であり続けたいということは誰もが思う願いですね。

福島区スポーツ推進委員協議会

区民のスポーツへの理解と関心を高めるための普及活動やスポーツ活動促進のための組織の育成・指導などを行っています。

「意識して」歩きましょう

自粛ムードで外出が控えられ「体を動かす」機会も失われていますが、「意識して歩く」だけで運動に変える事ができます。運動することで失った筋肉を復活させ、血流の改善も期待できます。

●早歩きをしましょう

普段歩く時、「少し息があがる位の早歩き」に変えてみませんか？心肺機能を高められ、体に刺激を与えることで骨を丈夫にします。

●腕を大きく振りましょう

腕を大きく振ることにより背筋や腹筋も使うようになります。腕は「前に振る」よりも「後ろに大きく」がポイントです。

●体幹を意識しましょう

体幹とはいわば「姿勢を保つ筋肉」。「背筋をのばして歩く」がポイント。コツは「腰の位置を高く」。おへそを斜め上前方に持ち上げるイメージで歩きましょう。



問合せ 市民協働課 5階52番 地域活動支援 ☎6464-9743



福島図書館

新型コロナウイルス感染症とつき合いながらの日常生活。図書館では、健康に気をつけながら日々の生活ができるような本もそろえています。運動がてら、図書館をご利用ください。



●おすすめ図書

「たいせつな家族を感染症から守る本」「新しい免疫力の教科書」「免疫力は食事が9割」「最大効果のウォーキング」「介護予防に効く「体力別」運動トレーニング」

問合せ 福島図書館 ☎6468-2336

(区長) そうですね。私も同じ思いです。それと、コロナ禍で健康診断の受診率が低下しているということも気になっているところですが…

(会長) 健診は、普段の健康状態を確認するために大切ですし、がん検診などは特定の病気を早期に発見し治療することを目的としていますので非常に重要です。医療機関などは感染防止対策を徹底していますので、コロナを怖がらず定期的に受診をしてほしいですね。健康は、一人ひとりが自分らしく生きていくための重要な資源ですから。

(区長) そういった意味でも福島区健康展は、参加された方ご自身の「健康の保持増進」について楽しみながら見つめていただくことができるすぐ良いイベントだと思っています。

(会長) そうですね。例年非常に多くの方が来場されている人気のイベントです。コロナ禍で昨年、今年と続けて開催は見送りとなってしまいましたが、来年は是非開催したいですね。

(区長) ワクチン接種が進んでますし、新薬も開発されていると聞きますから、来年こそは期待したいですね。区役所も福島区健康展開催に向け、関係各種団体の皆さんと一緒に全力で取り組みますので、今後ともよろしくお願ひします。

