

# 運動習慣で健康づくり

～ みんなでコツコツ頑張りました！ ～

畑ブロック：大門・高根・上畑・宮前・清水町・千ヶ日向・中畑・下畑・城山・佐口  
上野・大久保

保健推進員：リーダー：笹崎秀子 副リーダー：溝上三代子  
畑 美枝 須田洋子 佐々木久美 吉澤千代子 小宮山たか子  
篠原人喜江 佐々木けさみ 上原都子 依田さとみ 土橋さおり  
小須田たづ子 小宮山美和子 小林幸子 菊池恵子 上妻まり子  
櫻井和子 井出良子 佐藤知子

## はじめに

保健推進員会議で、佐久穂町は健診受診率は比較的高いが、結果を見ると高血糖の人の割合が高く、糖尿病予備群の人が多くことや、健診の間診票の回答から、運動習慣を持つ人の割合が低いことを知った。また、今年は運動習慣のきっかけ作りとしてチャレンジデーも開催されたことから、生活習慣病予防に大切な運動の習慣化に取り組むことにした。

## 学習会の経過

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1回目<br>(6月9日)                    | 学習のテーマについての話し合い          |
| 2回目<br>(7月3日)                    | ブロック合同の糖尿病学習会            |
| 3回目<br>(7月14日)                   | 体幹トレーニングと<br>インターバル速歩の学習 |
| 1ヶ月間運動の実践し記録する。<br>(7月15日～8月16日) |                          |
| 4回目<br>(8月17日)                   | 考察とまとめ                   |
| 5回目<br>(8月31日)                   | パネル作成                    |



学習会風景



パネル製作風景

## 糖尿病の学習

7月3日 糖尿病学習会（合同開催）

講師：千曲病院名誉院長 小林正明 氏

糖尿病がどんな病気か学びました。



〈糖尿病学習の発見、驚き！！〉

糖尿病の合併症は  
全身に起こると聞  
き怖いと思った。

自分の食事を見  
直す！

糖尿病は万病  
のもとだ！

運動が大切！

毎日の生活習慣  
で自分の体が出  
来ていることが  
わかった。

食事・運動を気  
をつけたい！

インスリン  
で大事な  
だね！

**健康診断を受けることが大事！**



## 運動の学習

7月14日 体幹トレーニング講習会

講師：千曲病院理学療法士 佐藤慶太 氏



〈体幹トレーニングの意義〉

**安定した姿勢による、効率の良い動きができる！！**

〈体幹トレーニングのやり方〉 (※ 実践した中の一部を紹介します。)



初めに呼吸の確認。(深呼吸)  
肋骨の広がり意識して実施。  
10回



背中がまっすぐになるように、  
お尻を持ち上げる。  
5秒キープ×5回



肩甲骨まで浮かせるように  
頭を持ち上げる。腰が反らないように。 5秒キープ×5回



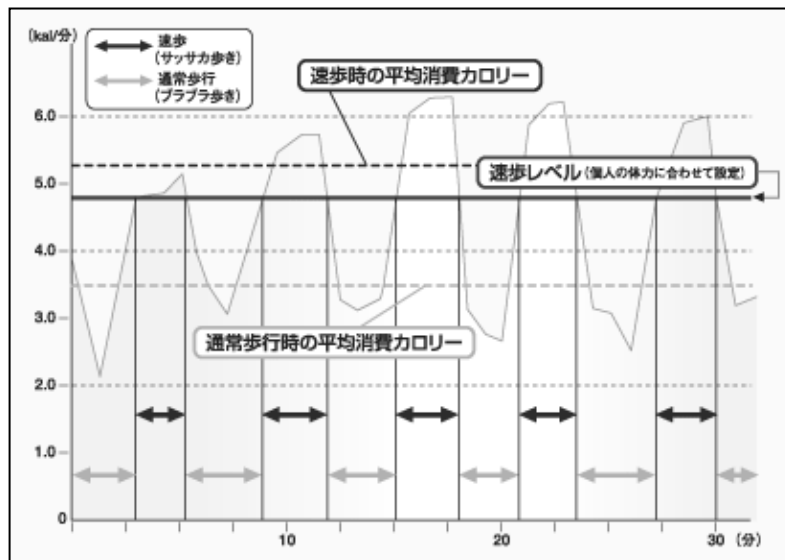
反対の手と膝が着くように  
頭から肩甲骨を持ち上げる。  
5秒キープ×5回

〈インターバル速歩について〉

運動効果の高い速歩を、個人のペースで行うことができます。

方法

- 1、ウォーミングアップを十分に行う。
- 2、ゆっくり歩き、さっさか歩きを交互に行う。  
※目標は3分間ずつ。目標回数を決め行う。
- 3、最後にクーリングダウンを十分に行う。

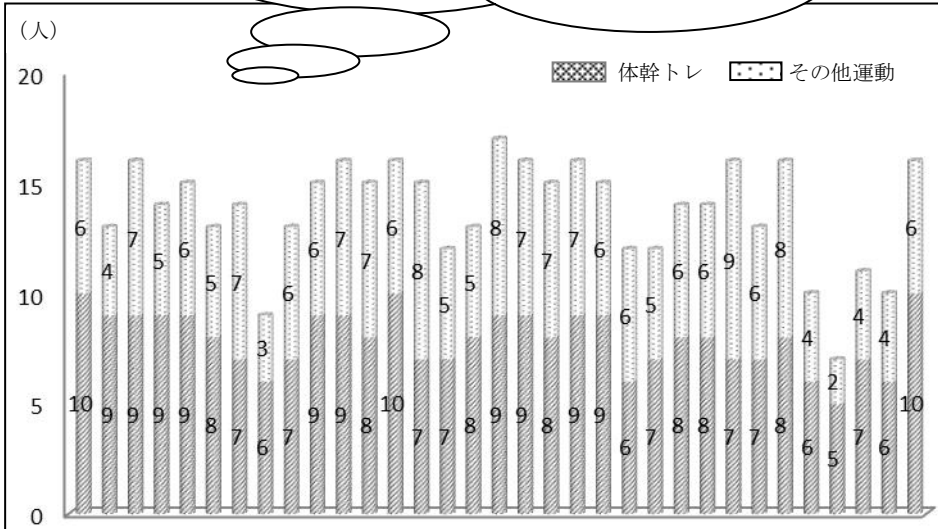


# 学習のまとめ

## 運動実践の結果

その他の運動には…

- ・スクワット
- ・ラジオ体操
- ・犬の散歩
- ・ストレッチ
- ・日舞の稽古
- ・ウォーキング
- ・ひねり体操
- ・ママさんバレー



## 記録表

| 月日   | 体幹トレ | その他の運動 | 体感 | なんでも欄 |
|------|------|--------|----|-------|
| 7/15 | 10   | 6      | なし |       |
| 7/16 | 9    | 4      | なし |       |
| 7/17 | 9    | 7      | なし |       |
| 7/18 | 9    | 5      | なし |       |
| 7/19 | 9    | 6      | なし |       |
| 7/20 | 8    | 5      | なし |       |
| 7/21 | 7    | 7      | なし |       |
| 7/22 | 6    | 3      | なし |       |
| 7/23 | 7    | 6      | なし |       |
| 7/24 | 9    | 7      | なし |       |
| 7/25 | 9    | 7      | なし |       |
| 7/26 | 8    | 7      | なし |       |
| 7/27 | 10   | 6      | なし |       |
| 7/28 | 7    | 8      | なし |       |
| 7/29 | 7    | 5      | なし |       |
| 7/30 | 8    | 5      | なし |       |
| 7/31 | 9    | 8      | なし |       |
| 8/1  | 9    | 7      | なし |       |
| 8/2  | 9    | 6      | なし |       |
| 8/3  | 6    | 5      | なし |       |
| 8/4  | 7    | 5      | なし |       |
| 8/5  | 8    | 6      | なし |       |
| 8/6  | 8    | 6      | なし |       |
| 8/7  | 7    | 9      | なし |       |
| 8/8  | 7    | 6      | なし |       |
| 8/9  | 7    | 8      | なし |       |
| 8/10 | 6    | 4      | なし |       |
| 8/11 | 5    | 2      | なし |       |
| 8/12 | 7    | 4      | なし |       |
| 8/13 | 6    | 4      | なし |       |
| 8/14 | 10   | 6      | なし |       |
| 8/15 | 10   | 6      | なし |       |
| 8/16 | 10   | 6      | なし |       |

日別運動実施者数のグラフ (7月15日～8月16日の33日間、13人が実施。数は延人数で表示)

## 運動実践の感想

- ・夏の暑さと畑仕事で、なかなか体操が出来ない。夏場は難しい。
- ・仕事で疲れて帰ると体操をする気になれない。夜にやるのは大変なことだと思った。
- ・初め筋肉痛を感じるようになり、2週間ぐらいから効果が実感できるようになってきた。
- ・後半から体操が楽にできるようになってきた。意欲も出てきた。
- ・三日坊主の自分でやれないと思っていたができた。このまま続けられる自分になりたい。
- ・毎日わずかでもストレッチすることで動きやすくなり「使わないことが使えなくなる原因になる」ことを学び、今後に活かしていきたいと思う。



お疲れさま！



みんなでコツコツ頑張りました！！