

# HEALTHY LIFE



発行日：2008年3月15日(土)  
第18号

発行所：山形県山形市緑町1丁目9-30  
社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 健康運動部会  
印刷所：㈱サンノー企画印刷



**スペシャルオリンピックスの練習の一コマ**  
なれないスキーやストックさばきも  
スキーだけにいた(板)についてきました。

連絡先：社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 事務局

TEL 023(623)9127

FAX 023(623)9123

# 特定健診・特定保健指導がはじまります

希望が丘 こだま寮 援助主査 色摩 幸子

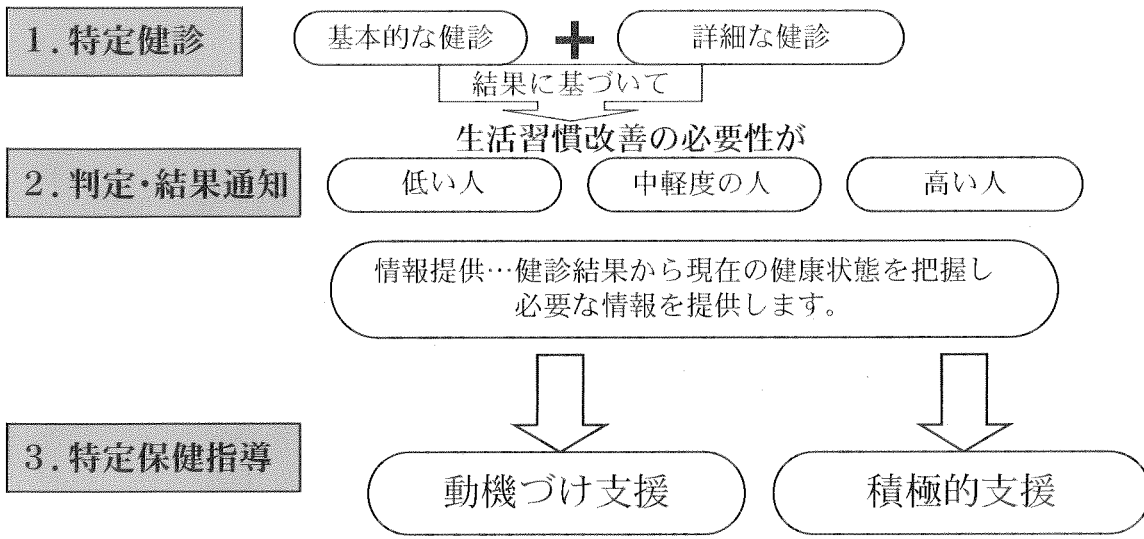
医療制度改革関連法が成立し、医療費適正化の大きな柱としてメタボリックシンドロームの概念を取り入れた生活習慣病予防を平成20年4月より本格的に実施することになりました。健診の実施主体が市町村から医療保険者になり40歳から74歳を対象に基本健診が特定健診・特定保健指導となります。

新しい健診では、医療保険者が加入している被保険者・被扶養者(家族)に対して健診・保健指導を実施します。

医療保険者とは・・・

- ◆ 市町村国保
- ◆ 国保組合
- ◆ 健保組合
- ◆ 政府管掌健康保険
- ◆ 共済組合

## 特定健診・特定保健指導の流れ



情報提供…健診結果から現在の健康状態を把握し必要な情報を提供します。

『動機づけ支援』『積極的支援』と判定された人は、生活改善の実践と検査値改善を目指して保健師や管理栄養士、医師などから保健指導を受けます。「情報提供」は受診した全員に行われます

スマッシュボール  
ピックもめがして  
しんせきぎん寮  
佐藤健志  
ぼくは、スマッシュボ  
ールピックでクロス  
カントリーに出ま  
スキーもあいて、坂  
を登る事があま  
かたがた、今  
ひまひま、い  
かりました。3  
日は、練習し  
て、本番で  
かんと、本番  
います。



# 平成19年度健康運動部会

## フォローアップ研修会に参加して

希望が丘 まつのみ寮 援助主査 色 摩 誠

2月18日、山形市の看護協会において、平成19年度健康運動部会のフォローアップ研修会が開催されました。

講師に宮城県を中心に生活習慣病対策で活躍されている松本秀子先生をお迎えし、「新たな保健事業への取り組み」と題した講演をいただきました。参加者は、メモを取りながら、熱心に聴講しました。

松本先生は、成人病予防協会グループ会社で、市町村や企業から依頼された保健事業で、メタボリックシンドローム対策の企画・実践・研修等を行う傍ら、厚生労働省の研究事業である「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究班」における活動にも参加されているとのことでした。講演の中では、はじめに、今年度4月から始まる新たな保健事業の特定検診に関する内容の話がされ、保険事業者ごとの実践と効果が評

価され、ペナルティも課せられること、企業や会社も従業員の健康対策に本気で取り組まなければならなくなること等、これまでになく厳しい環境におかれることがあきらかにされました。

続いて、企業からメタボ対策の依頼を受け、「メタボ脱出大作戦」と銘打ち、約200名を対象に5ヶ月間の実践とその成果の報告があり、自分の体の中で起こっていることを理解し納得した上で、自らやってみようという気持ちに対し、的確なアドバイスを行い、実践を記録し効果を確認するという流れが保健指導をしていく中でのポイントであることを、ユーモアを交えてわかりやすく話されました。講義が終わって、参加者全員で、太極拳も取り入れたレクダンスを行い、気持ちのよい汗をかき、研修会を楽しく終えることができました。

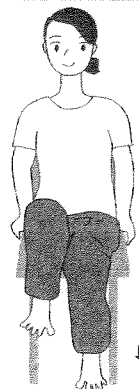
### 健康運動指導士の ちょこっと アドバイズ

希望が丘 こだま寮  
援助主査 色 摩 幸子

## 骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は女性に多い病気です。60歳代の女性の半分、70歳代の女性の約6割が骨粗しょう症で骨折しやすい状態にあるといわれています。女性ホルモンのひとつであるエストロゲンには、骨の強さを保つ作用があり更年期を過ぎた女性はエストロゲンの分泌が急激に減るため骨粗しょう症に進行することがあります。

### 足の裏の体操



1、2、3、4、5、6、7、8！  
骨に刺激を与えることが大切です。

### 骨は生きている

体には206本あり日々生まれ変わり、骨の間には栄養血管があるのです。

### 運動

刺激を加えないと骨は作れないので座りっぱなしではダメで、動かすことにより細胞が活発に動きます。また、筋肉が骨を作るので運動は大切です。

### 身体づくり

骨粗しょう症はちょっとしたことで骨折する可能性がたかくなります。骨折を予防するには転ばないからだづくりをすることが一番です。基本は、無理なくバランス運動も視野に入れ「歩く」ことです。

## インフォメーション

### 「山形やまがた10kmウォーキング」のご案内

- いつ  
平成20年6月8日(日)
- どこで  
山形市馬見ヶ崎川沿い
- 内容  
馬見ヶ崎川河川敷両サイドの10キロコース、5キロコース、3キロコース(車イス走行可)を新緑を楽しみながら歩く
- 参加費  
1,000円(小学生以下無料、障がい者半額)
- 3月1日から参加者を募集
- 主催  
「山形・市民交流会」  
「山形やまがた10kmウォーキング」実行会議

〈申し込み・問い合わせ先〉  
大会実行会議 三 沢 佑 一  
023-646-4484

# 19年度健康運動セミナー 肩関節の運動について

松濤荘 主任援助員 富 樫 伸

平成19年9月2日(水)ウエルサ  
ンピア山形において「いたわり爽  
快塾」快フィットネス研究所 所  
長 吉井雅彦氏を迎え「肩の運動」  
をテーマに健康運動セミナーが開  
催され、法人職員始め各福祉施設  
の方、40名の参加をいただきました。



運動はダイナミックな動きで筋  
力トレーニングをすることで効果  
をあげる事ができるととらえてい  
ましたが、筋肉には表筋層(アウ  
ターマッスル)・深筋層(インナー  
マッスル)の二人三脚で成り立ち、  
野球選手がインナーマッスル強化  
にゴムを指先で動かすトレーニング  
を取り入れ復活への足がかりに  
した話に、改めて表筋層と深筋層  
の理解、納得できる事例でした。  
吉井先生の軽快な話術、塾名同  
様リラククスしながらストレッチ  
実践をおこない、爽快な気持ちに  
なったの言うまでもなく、参加  
してくださった方からは好評を得  
たセミナーとなりました。

## 話 題

スペシャルオリンピックス  
トーチラン(米沢)



第7回山形県障害者  
ディスクゴルフ大会  
(希望が丘体育館)



元気に手拍子(寿海荘)



健康づくり講習会(みやま荘)  
柔軟性はどうか?

