

HEALTHY LIFE



発行日：2010年3月15日（月）
第22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 リハビリテーション委員会 健康運動部会

印刷所：(株)サンノー企画印刷



**秋葉早緒氏(フィットネス・アドバイザー)による
「リンパの流れと健康」の運動実施の様子
《心も身体もやわらかくほぐしてあげましょう!》**

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

「職員の心の健康づくりのための方針」と「健康運動」について

事務局 主査 菊地 剛也

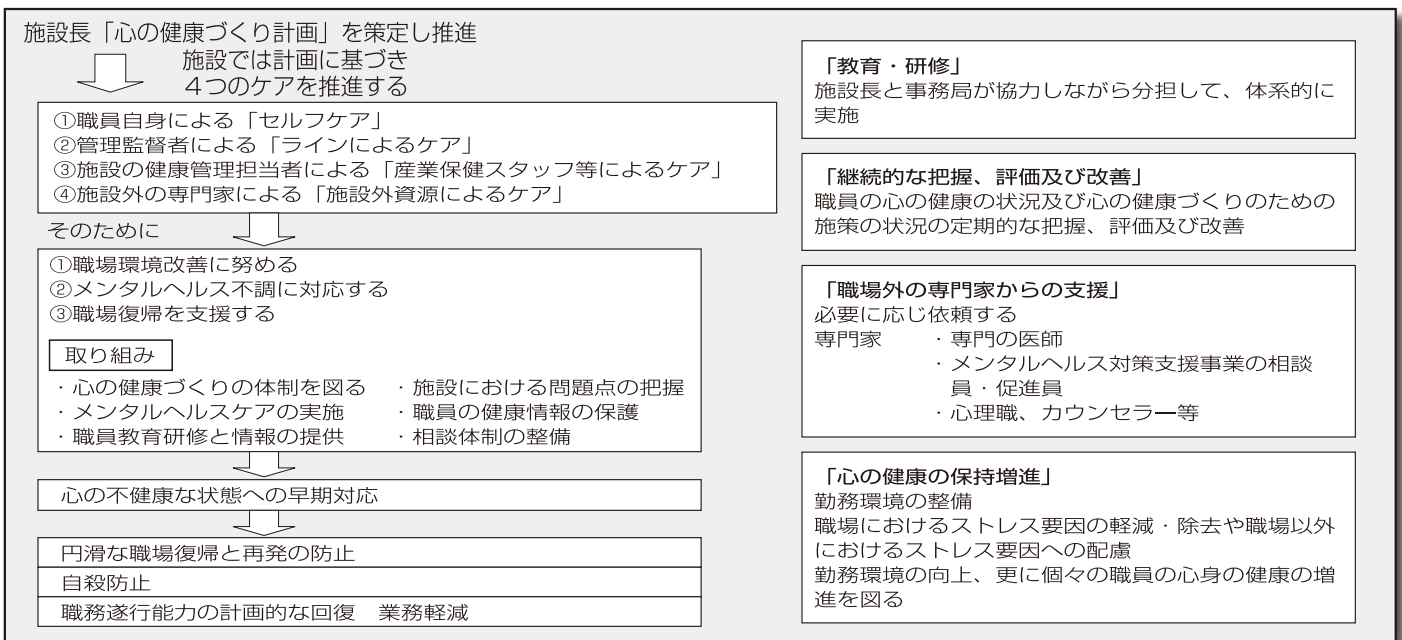
労働者の受ける不安やストレスは拡大する方向にあり、それに伴って精神障害（うつ病・心身症等）も増加する傾向にあるといわれています。事業団においても、休暇や業務上の配慮を必要とする職員が増えてきており、健康リスクは大きな課題となってきています。

このようなことから、職員の積極的な心の健康の保持増進を図るため、平成21年1月4日「心の健康づくりのための方針」を策定しました。この方針の中では、ストレスに対する耐性を高めることが必要であり、ストレスコントロール（ストレス対処法）の重要性が掲げられています。

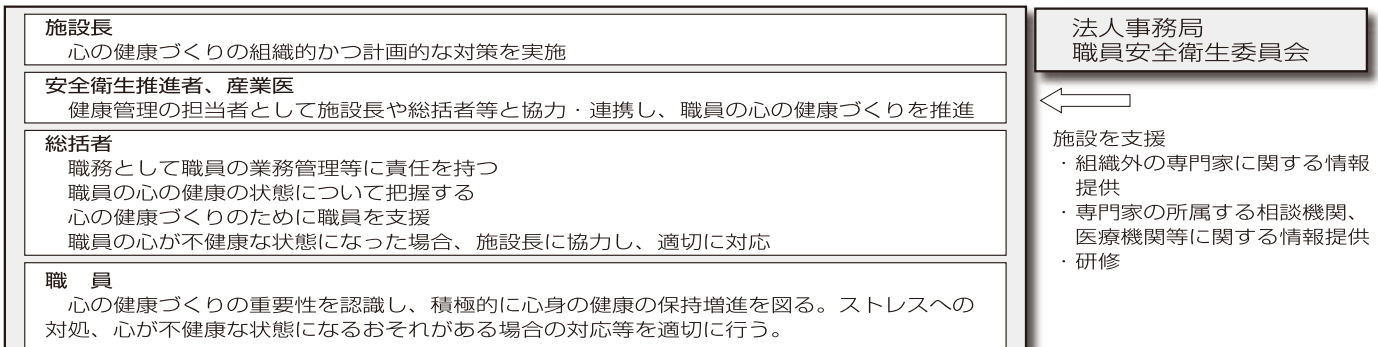
一般にストレス解消のためには、「睡眠」と「運動」が重要だといわれています。特に「運動」がもたらす「リフレッシュ効果（気晴らし）」や満足感や達成感による「自信回復効果」は、健康面のみならず精神面にもよい影響をもたらします。また、脳と体の疲労のバランスを整えることで、「睡眠障害の改善」に結びつく効果があるともいわれています。

そのような意味から、各施設・事業所の職員はもちろん、利用者を含めた心の健康づくりに向け、部会としての活動を積極的に展開していきたいと考えています。

■各施設 心の健康づくりについて



■組織体制



水中運動に参加しています！

ひめゆり寮 星川 幸 栄

現在、私は健康の為「水中運動」に参加しています。内容としては、プールの中を歩いたり、水中でジャンプしたり、手足を大きく動かして、全身を使う運動を行っています。

一ヶ月に一回、ほかの寮の方と一緒に、長井市にある「生涯学習プラザ」に出向き、インストラクターの先生と一緒に運動をしています。最初はとても疲れましたが、そのぶん夜はぐっすり眠る事ができ、また、終わった後の食事も、とても美味しく食べる事ができています。

なぜ、私が水中運動に参加するようになったのか、それは、体重を落とす事が目的でした。今までも、たくさんさんの活動に参加し、健康維持・体重減少に励みましたが、なかなか効果がでず、途中で飽き

てしまう事もありました。しかし、水中運動への参加は、体力的にも精神的にも、楽しく参加する事ができている為、今までの運動とは違い、継続して行く事ができそうです。

今後もし生懸命頑張って、どのくらいの成果が出るのかを楽しみにしながら、自分の健康な体作りに励んで行きたいと思っています。一緒に参加してみたい方、是非健康の為・自分の為にも参加してみてください。



話題

ウォーキングのすすめ

★ウォーキングには生活活動量を上げる効果と運動量を増やす効果が両面が期待できます。

■歩幅を変えるだけで体重の減少が変わります！

いくら歩いても体重が落ちない人は歩幅を意識して大きくしてみましよう。歩幅を10~20cm広げると歩く速度が速くなり身体活動量がアップするため体重が落ちやすくなります。

■大きな筋肉を動かそう！

大きな筋肉は一つの動きでたくさんのエネルギーを消費します。

ウォーキングの効果をあげるには正しい歩き方が大切です。正しいフォームで歩かないと効果が薄いばかりでなく、腰や膝を痛める原因となっています。

ウォーキングの利点

- ・年齢を問わず手軽に行えること
 - ・体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動
 - ・脂肪燃焼 ・美容効果 ・骨の強化
 - ・内臓の機能向上 ・記憶アップ
- などさまざまな効果が期待できます。日常のストレスからくる不調も改善されます。



心も身体もリフレッシュ

みやま荘

主任看護師 長岡 弥生

平成21年11月27日「心と身体のメンテナンス」と銘打ち、ヒルズサンピア山形において、2名の講師を迎え健康運動セミナーが開催されました。

午前は「楽しい職場づくり」ファシリテーション技法を、大沼由香氏にご指導頂きました。人々の活動が容易・スムーズに事が流れる様にする手法のひとつです。ルールは、人の話を聞き否定はせず、時間を守り菓子を食べる事。(菓子が出る研修は初めて)

午後は、秋葉早緒氏に「リンパの流れと健康」について実技をご指導頂きました。リンパは血管に沿ってあります。むくみはリンパの流れが滞る事。毎日のメンテナンス・リセットが必要との事でした。健康のポイントは①体温を上げる(理想平熱36・6℃〜37・2℃)②身体を温める(首と付く所)③笑う④イライラ・クヨクヨしない。身体も変われば、心も変わります。

午前は「楽しく」、午後は「痛い」「スッキリした」の声と共に、好評のうちに終了しました。



インフォメーション

第3回「山形やまがた 10kmウォーキング」 開催要項

- ・開催期日：
平成22年6月13日(日)
午前7:00受付
午前9:00開始
- ・開催場所：
山形市馬見ヶ崎川・
盃山麓半周回と河川敷
- ・参加費：
一人500円
- ・主催：
『山形・市民交流会』
- ・主管：
『山形やまがた
10kmウォーキング』
実行会議

健康運動セミナーに参加して

こだま寮 援助主査 加藤 巧

今年度の健康運動セミナーは「心と体のメンテナンス」というテーマのもとで開催された。「メンタル=心」の問題だと専門的に独立して考えがちだがそうではないと思われた。今求められているものは、あくまで「心」は「体」の一部として切り離せないものとしてとらえることで、ましてメンタルヘルスの第一段階の「セルフケア」ではセットで行うことが重要だと思われるし、その橋渡しをするのが「ヘルス=健康」と改めて感じた研修であった。それが目的あるいは核となりさまざまな面から議論されアプローチする必要があると感じていたところである。

「メンタルヘルス」に関する研修はまだ立ち上がったばかりで、体系化された研修モデルがまだ示されていないようなので、そういう意味でも今回の研修は大変良かったと思われる。さらに温泉を利用しての研修やストレスに関連する良い食事や、元気の源となるバランスのとれたメニューなど栄養学からの話と演習なども面白いのではないだろうかと考えている。