

## 保健師として運動の普及に取り組んで

私は、区の保健所保健師として住民の健康増進に努めています。主な事業は、子供から子育て・働き盛り、高齢者と、あらゆる世代の住民を対象とした①健康講座の企画・運営、②健康情報媒体制作 ③ご当地体操の普及啓発・体操リーダー養成などです。これらは、プロジェクト体制で取り組んでおり、私は、主に全体をとりまとめる役割を担っています。

多くの住民は、健康のために運動が必要なことはわかっています。ですが、運動を始めること、更にそれを継続することが難しく、特に、仕事や家事・育児などで多忙な世代の人は、運動が後回しになることが多いです。

そこで、子育て・働き盛り世代が運動をはじめるきっかけとなるよう、道具も使わず、わずか5分間でできる体操を、地域の大学と共同で開発しました。その体操には、代表的な運動の要素である「有酸素運動、ストレッチ、バランス、筋トレ」の4つをコンパクトに盛り込みました。ひとりでも多くの住民が、仕事や家事、趣味の活動などの合間に、気軽に運動していただけることを願って、体操を紹介するちらしを地域の公共機関やあらゆる事業で配布するほか、保健所のホームページから体操の動画を視聴できるようにしました。

現在、力を入れているのは、座位時間を減らすための取り組みです。厚労省は2024年に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を公表しました。そのガイドでは、座位時間と死亡リスクとの関係が示され、「座位時間を、身体を動かす時間に切り替えるなどして、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意すること」を強調しています。それを「まずは、身体活動を10分増やし、じっとしている時間を10分減らしましょう」を意味する「SW10（スイッチ・テン）」というキャッチフレーズで国民に呼びかけ始めました。これを受けて、オリジナルのリーフレットを作成し、普及啓発を始める準備をしているところです。



イラスト出典：厚生労働省サイト

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html))

## 協会からヒントを得て

元気kai!の講座や会報誌E.E.O.A.Topicsは、運動・健康づくりに関する最新の情報や他では得られない情報源としてとても役立っています。例えば、健康講座を企画したり、講師を探すヒントにしています。また、元気kai!で受講した講座の講師が主催する研修会に参加したり、会報誌に執筆された講師の書籍などを読むことで、自分の知識を広げることに活用しています。

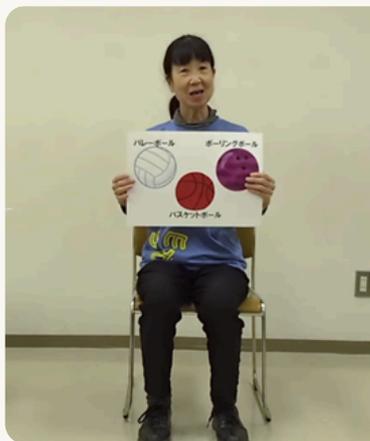
## 自身の体験から、視覚情報を活かして

私は、中途失聴の障害があり、10年ほど前に人工内耳を装着しました。それでも健聴者の約6～7割程度の聞こえなので、耳からの情報を取得するのに日々苦勞しており、視覚からの情報をとても意識しています。

この経験から、仕事での健康教育などで他者に情報伝達する際は、視覚からの情報を工夫するように努めています。具体的には、PowerPoint（プレゼンテーションソフト）を活用することが多く、その際、文字サイズや文字数、色の統一感、またイラスト・写真の活用などを配慮して、わかりやすいスライドづくりに心がけています。また、手作りのフリップや模型を制作する場合もあります。

写真は、企業に出向いて開催した、生活習慣病をテーマとした健康教育の様子です。メタボリックシンドロームが進行すると、様々な生活習慣病が引き起こされる、ということ「ドミノ倒し」に例えて説明しているところです。わかりづらいのですが、PowerPointのスライドを背後のスクリーンに投影しています。

Excellentインストラクターとして、チェアエクササイズクラブの「Good！エクササイズ」でアップされた、2回の動画（お口の体操、ネック簡単ストレッチ）でも、導入やまとめでフリップを活用しました。視聴していただいた会員の皆さん、いかがでしたでしょうか？



## 今後について

現在の仕事においても、また退職後もこれまでの経験を活かして、健康づくりの観点から社会貢献ができればと願っています。特に、『運を動かす』と書く【運動】に力を入れ、みんなが『運を動かす』元気を維持増進できるよう努めていきたいです。それは私の「生きがい」となり、自分自身の健康づくりにとても役立つと考えているからです。チェアエクササイズの認定を取得して23年になりますが、引き続き、協会からの情報や講座を活用しながら、自分らしく活動していきます。ありがとうございました。