

運動すれば、いいことがいっぱいありますよ!

“しんどいけど、楽しい”をモットーに

平和会健診保険予防プロジェクト事務局長・健康運動指導士 **松田 誠**さん

生きる力と 向きあつて 現場通信15



立っているのが松田さん

笑い声があふれる健康運動教室。健康運動指導士の松田誠さんは、明るいかけ声を絶妙のテンポで参加者に投げかけます。ときには得意のDJシャレも。教室を始めて3年、友の会サークルとして、またサイクルハウスあこだの出張教室として公民館などで、年間130回行っています。

「参加者は50代から80代まで、軽度要介護者も、体力がある人も参加されます。運動強度はゆるやかですが、実は全身の筋肉を動かしています。ノルディックウォーキングのように道具を使つてもできれば、自宅でもでき

「要介護状態になるのを遅らせるため、やはり予防は王道といえます。運動経験のない高齢者でも運動機能の改善は顕著です。こちらから出かけて地域で、みんなで集まつて声を出すこと、笑うことがとても大切です」

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「参加者からは「肩こり・腰痛が改善した」「不眠・便秘が改善した」「運動が楽しくなった」など、さらに「外出の機会がふえた」「家族との会話がふえた」「生活リズムができた」等々、生活にうれしい変化が起こっています。

「医療の王道は予防だ」との思いで、平和会の健診運動の枠をひろげて、健康づくり事業の中心を担って来ました。

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

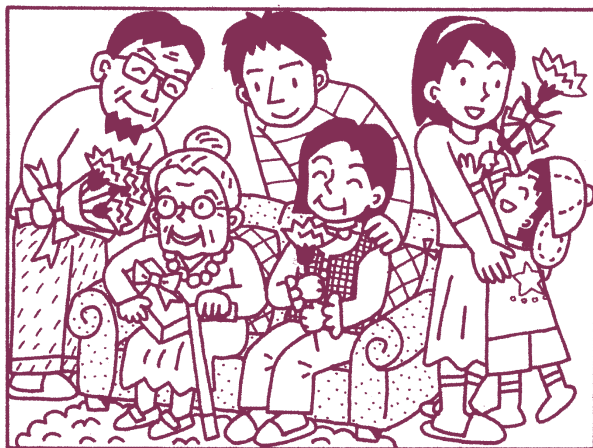
「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

「運動すればいいこと」がほしいとある、というところです。さらに教室が身近な場所にあることが大切です。この健康運動教室を続けて、地域にやさやかなネットワークが育っています。あいつつ程度

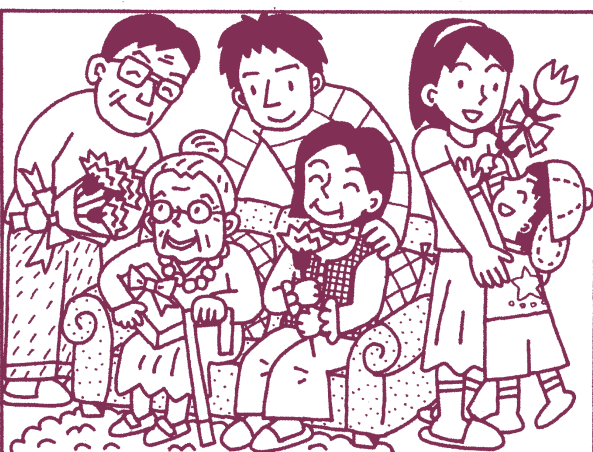
まちがいさがし

10名の方に

正解者の中から図書カード(500円)を進呈



まちがいは7つ



下の絵は上と7カ所のまちがいがあります。どこでしょう。

※なおハガキの余白に解答と合わせて今号の感想やご意見、近況などをお書き添え下さい。ごしごしご応募お待ちしております。

せ下さい(解答はイラストを切り取って、ハガキに貼ってお送り下さい)。

新開の記事どれも年寄りには身にこたえますが「へいわと健康」を読むと元気が出てきます。皆さん頑張っているんだ、しよげてなんかいられないと、ありがたうございます。

生駒市 篠崎 歌子

永松先生の「メンタルヘルス」悩みを抱えた人間が多い中、私もその一人。生き易い、悩みを少しでも少なくしてくれる社会にしてほしいですし、自分も一員として成さねばなりません。

突然の大惨事に言葉もありません。一番のショックは、原発の事故です。悪夢です。夢ならさめませぬ。

今号の「ウキウキ!かんたん!クッキング」の「スベシヤルメロンパン」早速作って家族で食べました。チョット甘いくつも食べました。

西大寺赤田町 山崎 友梨

今号の記事では「身近に考えたいメンタルヘルス」共感することが多いです。

菅原町 近山 俊夫

「前回の当選者」

篠崎 歌子(生駒市) 川口 耕一(中山町) 浜口 盟(敷島町) 黒田美恵子(北2病棟) 西川規矩子(三郷町) 丸山 京子(六条西) 赤井 和夫(敷島町) 寺岡 知子(西大寺赤田町) 吉満 温子(精華町) 山口 博子(神功)

「前回の解答」

せ下さい(解答はイラストを切り取って、ハガキに貼ってお送り下さい)。

若葉台 辻村 美代子

「読者の声」

奈良市の国保料が高いと知り、おどろきました。地域差がなくすことも大切ですが、誰でも払えるような負担の制度を望みます。

南登美ヶ丘 山尾 法子

国保料(税)の高さにびっくり。改めて数字を見てこの額

学園南 佐藤 尚子

「編集後記」

20キロ圏内に立ち入ることすら許されない事態。今回の事故は、原発が如何に制御不能

が必要で。 (一)

「編集後記」

「編集後記」

