

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

区民健康体操「すみだ花体操」紹介

私たちにとって、豊かで長生きするためには健康であることはかけがえのない事です。墨田区には区民の健康づくりの一つに「春のうららの隅田川」の曲に合わせた「すみだ花体操」があります。区の保健計画課でこの花体操についてお話を伺ってきました。

☆誕生のきっかけは？

国で「健康日本21」が提唱され、それに基づいて墨田区では「区民の健康づくり総合計画」を作り、平成19年に「すみだ花体操」が作成されました。

☆目的は？

区民の皆さんに運動習慣を身につけていただくきっかけとして作りました。

☆どのような体操ですか？

墨田区民にとつてのご当地体操として作成しています。

音楽には区民の愛唱歌

「花」を用いました。歌に合わせて、舟を漕ぐ、花びらが散る、花火、みこしを担ぐイメージ等の動きを随所に取り入れ、また、歌詞に合わせた動きも取り入れています。

編 つつ



☆効果について？

体操には「さくら編」と「つつじ編」の2パターンがあります。「さくら編」はアップテンポで早歩き程度の運動、「つつじ編」はゆったりとして普通歩行程度の運動です。どちらも3分間でできる体操です。ど

なたでもできることを目標にしていますが、「難しい」との声もあります。まずは繰り返して行ってみてください、唄いながら体操をすると運動効果が高まります。

☆普及運動は？

この体操のお披露目から始まって、単発の講習会、すみだまつり、区民のスポーツデイ、イベント、地域の出前講座へとインストラクターが指導しています。昨年から、より一層の普及を目指して「すみだ花体操普及員」の育成を始めました。

昨年は21名の普及員が誕生、現在2期生として20名ほどの方が講習を受けています。

☆練習用の教材は？

一人でも練習出来るようにイラストで解説したポスターもあります。ビデオテープ・DVD・CDの貸し出しも行っています。

申込みは、区の保健計画課・向島保健センター・本所保健センター、一部の図書館・コミュニティ会館

図書室(所蔵数は施設により異なります。事前にお問い合わせください)にて、期間は最長2週間です。

☆今後の抱負は？

まず、花体操を知っていただき、一つの媒体としてこれをきっかけに身体を動かしてほしいです。10月の「すみだまつり」などのイベントでも行っています。楽しんで取り入れてください。そのお手伝いになれば幸いです。

取材を終えて

お話を伺い、また、普及員の講習会を見学しました。インストラクターの方の指導のもと、最初に普及員としての役割等の講義があり、その後実技が行われました。自分達の使命を自覚されているのか熱心に体操に取り組んでいました。講座終了後の活躍を期待しています。

.....
・・・問い合わせ先・・・

※墨田区役所保健計画課
電話 5608・8514

「疲れをためない」

今年の夏は暑かったですね。

そろそろ夏の疲れが出てくる頃ではないでしょうか？今のうちに体調を整えて、さわやかな秋の日々を楽しみたいものです。

「疲労感」と「疲労」は別で、疲れていなくても疲労感を感じることがありますし、本当に疲労していても疲労感がない時もあります。現代人の疲労は昔と

ことなり、体の酷使よりも脳や自律神経の使いすぎによる疲れが原因となることが多いので、脳と体と心の疲労が一致しているとは限りません。

たとえばテレビやパソコンなどから膨大な量の情報が入ってきます。便利になりましたが、一方で、そうした情報を処理するために、脳はいつも緊張していなくてはなりません。それがストレスとなり、脳が疲労してしまします。目覚めが悪い、眠れない、頭痛が続くなど、そのうち自律神経の疲労につながってしまふこともあります。

また、性格や癖も疲労に関係しています。「物事はきりのいいところまでやらないと気がす

まない」「責任感が強く自分の時間を削ることができる」「ひとつのことに集中するとまわりがみえなくなる」などです。自分の疲れのサインに気づかずがんばりすぎてしまう傾向があるので、知らず知らずのうちに長期にわたる疲労をためてしまう危険があります。

体の疲れを解消するには、適度な運動と睡眠が必要です。運

動は何時間、睡眠は何時間と、きまりが有るわけではなく、個人のリズムに根差しています。そこで、ぐっすり眠れた日の朝、昨日からの運動量や食事、排泄、出来事などの生活リズムをメモしておくことと次の快眠のヒントが得られやすいです。

脳や自律神経の疲労については、刺激をなるべく避け、動物の生命活動と同調している自然——木漏れ日、風にそよぐ葉の音、小川のせせらぎ、小鳥のさ

えずりなど——に親しむようにしましょう。身のまわりで、そのような恵まれた環境を探すのは難しいことですが、心がけているうちに気がつくようになっていくと思います。素敵な場所を見つけたら、お互いに情報交換してもいいですね。

疲れてきた・だるい・重苦しいなど、自分が発する疲労のサインを見逃さず、早めに休息をとって気分転換をはかっていくようにしましょう。

手軽にクッキング36

<9月のサラダ>

人参のリボンサラダ

(1人分：約53kcal)

<材料5人分>

人参	1本
ドレッシング	
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ3
砂糖	二つまみ
塩コショウ	小さじ1/2
玉ねぎすりおろし	大さじ3〜4
青しそ	少々



<作り方>

1. 人参は、皮むき器を使い薄切りにする。
2. 青シソは刻んでおく
3. 玉ねぎはすりおろしておく
4. ドレッシングを作り、3の玉ねぎと混ぜておく
(市販のフレンチドレッシングでもよい)
5. 人参に4のドレッシングを混ぜ合わせる
6. 30分位置き、再度かき混ぜて器に盛る
7. いろどりよく青しそを盛る

*人参だけで作るサラダ。よく噛んで召し上がってください。

人参が固いよ！という方、30秒位電子レンジでチンしてもよいですね。

(協力：食育支援部)

暑かった、痛かった夏

大横川 水馬

この夏、日本列島は猛烈な暑さに見舞われた。熱中症で救急搬送された人は相当な数に上る。

気象庁は高知県四万十市で四十一度という、国内観測史上最高気温を八月十二日午後一時四十二分に観測した。また、四日連続で四十度を越えたという。

今年も「四万十川水泳マラソン大会」に参加してきた。

日本の各地で、「今までに経験したことのない」局地的なゲリラ豪雨が多発している中、台風風の通り道といわれる高知県では七月から八月にかけて、まとまった雨は降らなかった。

大会関係者は、「この水泳大会始まって以来の渇水状態です」と言った。

「ですが、これまで増水のために中止することはあっても、渇水を理由に中止したことは一度もありません」と胸を張った。「水量が少なく泳げない場所へは歩く」と聞いていたので、お祭り用の足袋を履いて参加した。

しかし、ス

タート地点で足を流れに入れた途端、足

袋が水でふやけてしまい、

こはげが全て

外れた。このままバタ足で泳ぐと足袋が脱げてしまう。

全長五キロのうち歩いたのは五箇所、およそ三百メートル。

水量が豊富な場所では足袋を脱ぎ、水着に挟んで泳いだ。泳げない場所では履いたが、着脱を繰り返しているうち左ふくらはぎがつった。痛いなんの。

裸足で参加した人もいた。皆、川底の玉石が痛くて、真っ直ぐに歩ける状態ではなかった。

流れに巻き上げられた小砂利が足袋の中に侵入し、川底の玉石と小砂利の相乗効果で、足の裏は悲鳴を上げた。

その一方で、ベテラン参加者達はダイバー用の靴や、容易に脱げない厚底の地下足袋を用意していたようで、浅い場所ではマラソンのように走って行った。

私の周辺は私を含め、顔を歪めてヨタヨタと歩いている人が



大勢いた。修行僧のように平然と歩く裸足の人もいたが、まあ、痛いのは足の裏であって顔ではないのだから、顔を歪める必要はないのだろうけど……。

以前、皮膚科に行った時看護師さんに、「掻いちゃ駄目です。掻くから患部がこんなに広がっちゃって」と強く叱られた。

先生は、「ある程度の痛みは我慢できますが、痒いのや、くすぐったいののは、なかなか我慢できるものではありません。でも、できるだけ掻かないように」と優しいフォローがあった。その時、「この先生は患者の気持ち

だ」と思ったが、あれは、医者と看護師が事前に口裏を合わせた、いつもの手口だったのかも……。

と、その時の、「痛みは我慢できる」という言葉を思い出しながら耐えた。強烈な足ツボマッサージだと思えばそれでいいのだけれど、それにしても何度も滑って転んで……。疲れた。

結果は二時間一分四十四秒。昨年は一時間三分三秒だったから二倍の時間がかかっている。痛みは、四万十倍ほどだろうか。

この水泳大会名にマラソンという文字が入っているのが不思議だった、体が納得した。

「シニア人材バンク登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか？

☆ 墨田区では毎月1日、15日に地域のイベント情報等をパソコンメールで希望者にお送りしています。ご希望の方は、お名前をメールでお知らせください。件名にメルマガ希望と記入してください。

tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

平成25年度 第3回 生きがい講座

悪徳商法の被害にあわないために

“身近に忍びよる悪の手”徹底解明
テレビ 雑誌 たくさんの著書でおなじみの講師が語る
自分の人生は自分で守る。私たちの周りに起こるさまざまな事の解決策・対処の仕方!

どんな悪質商法が増えているか

悪質商法の手口と被害にあった場合の対処法

悪質商法の被害にあった場合の相談窓口ほか

講師：宇都宮 健児氏 前日本弁護士連合会会長・地下鉄サリン事件被害対策弁護団団長
全国ヤミ金融対策会議代表幹事

日時：平成25年10月25日(金) 午後1時30分～3時30分

場所：すみだ産業会館会議室(墨田区江東橋3-9-15丸井共同開発ビル)

費用：なし 定員：100名 対象：おおむね55歳以上

申込み：NPO法人「てーねん・どすこい倶楽部」電話 5631-2577(平日午前10時から午後4時)

主催：墨田区 企画・運営：NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ

笑いは最高の抗がん剤 輝いて生きる3つの知恵

「日本人の2人に1人ががんになる」といわれています。がんの早期発見やがん医療の技術が向上する一方で、「がん」になっても自分らしく生きることが課題となっています。この講演会では、いのちの大切さと、生きる喜びについて、笑いを交えながらのお話を聴き、「がん」になっても自分らしく暮らせる地域社会について考えます。

とき：平成25年10月2日(水) 午後2時半～5時 定員：先着300人 無料

ところ：すみだリバーサイドホール2階イベントホール

(墨田区吾妻橋1-23-20 墨田区役所に併設)

第1部：午後2時半～2時55分

講演「がん対策アクションinすみだ ～これからの墨田区のがん対策～」

講師 渡邊清高氏(国立がん研究センターがん対策情報センターがん情報提供研究部 室長・医師)

第2部：午後3時～5時

講演「笑いは最高の抗がん剤～輝いて生きる3つの知恵～」

講師 樋口強氏(いのちの落語家・作家)

座談会「がんになっても自分らしく暮らせる地域社会に向けて」

ファシリテーター 桜井なおみ氏(NPO法人HOPE★プロジェクト代表)

※ 樋口氏、渡邊氏、桜井氏の3人による座談会

「申込み・問合せ」電話またはFAXで墨田区保健計画課

TEL 5608-8514 FAX 5608-6405へ(氏名・住所・年齢・性別・電話番号を記入)



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168

編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
〒131-0044 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(平日午前10時～午後4時)

メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
<http://members2.jcom.home.ne.jp/tehnendosukoiclub/>

象の 9月に入っても、
変化は激しく、災
害も起きています。
残暑も厳しく、身体
の疲れもピークに達し
て来ました。
秋が来るのが待ち遠
しいです。

編集後記