

～町議会からの報告&意見交換～

二宮町で健康になろう

「心身きらり条例」とは？ 総合型地域スポーツクラブは今

意見交換会 参加者:20 名

日時:2017 年 7 月 17 日(祝・月) 場所:ラディアン展示ギャラリー

報告:10 時 00 分～11 時 00 分 休憩:フリートーク 15 分 意見交換会:11 時 15 分～12 時 00 分

(以下要約)

○ 食事について

司会者 : これからお茶を飲みながら、意見交換の時間とする。休憩のときに食事の話が出たが、フィットネスの専門家(A さん)が参加者としていらっしゃるの、体に良い食事など、みなさんへアドバイスなどがあればお願いしたい。

A さん : 町内在住。かつて6 年ほどフィットネスクラブに勤めており、現在はフリーで活動している。かねてから町をフィットネスで盛り上げたい気持ちがあり、総合型地域スポーツクラブ(以下、ラビッツクラブ)のスタッフとして仲間に入っている。

先ほど、毎日くるみを食べていると言う方がいらしたが、くるみは油分が多いのでアーモンドをおすすめする。動脈硬化にもアーモンドのほうが良いかなと。血とか脳に良いと言う意味では、魚のDHA も良い。魚を食べるにしても、焼き魚や、味付けにもよるが煮魚にしてあげると、刺身で食べるよりカロリーは減る。少し手を加えて、脂分を落とす。魚の脂は良いが、摂りすぎるとカロリーが高いので。そういう意味では揚げ物も油を吸収してしまうので気をつけてほしい。

あと水分はできるだけよくとること。飲む水だけではなくて、ご飯をたくときや、豆腐などにも入っているし、それをトータルで最低 1 リットル取ってほしい。健康のためには本当は2 リットルとってほしいところ。特に冬はなかなか意識しないと難しい。

いろんな見解があると思うが、私はゆで卵を1 日4 個ぐらい食べている。ビタミンも入っているし、安いし、たんぱく質を取りやすい。マヨネーズじゃなくて塩で。黄身はほとんど油分で、卵白がタンパク質なので、体をつくるボディービルダーは白身だけ食べたりする。カロリーを気にする人は黄身は摂らなくていい。

参加者 : 白身の魚は味がないのでポン酢で食べている。それで血圧が150 から120 以下になった。

参加者 : 梅干しのクエン酸は血液さらさらになる。脳卒中予防とか。夏は梅干しをかじってお水飲んだり。ご飯に梅干し入れてたくこともする。

参加者 : 発酵食品も良い。発酵食品はタンパク質のもとになっているアミノ酸の吸収が良くなる。お年寄りのたんぱく質の吸収に良い。

参加者:食物繊維も大事。野菜。納豆は毎日食べている。

参加者 : 肉食が多くなって大腸がん増えているので食物繊維を摂ると良い。野菜は煮たりすると良い。

参加者 : 生が食べにくいので少し電子レンジでチンしている。

参加者 : 刺身を食えるときはパセリを食えると良い。

参加者 : 自分は食物繊維を 10g 取れるジュースと、ビタミンC1000 mg と R1 を 1 本飲んでいる。

参加者 : 血糖が身体にめぐると、身体から「もう食べるな」という指示が出る。それが出る前に食べてしまうと食べ過ぎ。ベジファーストと言うが、できれば野菜をよく噛んでから食べると食べ過ぎにならない。噛むのは認知症の予防にもなる。

○ 運動について

Aさん：先ほど腹式呼吸についての話も出た。体幹は主に4つの筋肉からできている。腹横筋と、骨盤底筋と、脊柱起立筋(腰のあたり)、横隔膜で、このユニットが動く事で、体幹が安定する。体幹に力があれば手足はブラブラになっても体を保てるが、逆に体幹に力がなければ、肩とか足とか、手足がガチガチになって動いているということになる。腹式呼吸と胸式呼吸を試してみるとよくわかるが、できない人がたくさんいる。腹式は息を吸うとお腹が膨らんで、吐くと凹み、胸式は息を吸うと胸に空気がたまって胸が膨らみ、お腹が凹む。両方の呼吸をできるようになるだけで、体幹が安定する。寝る時には腹式呼吸が大事。眠りが誘発される。

参加者：日本語が腹式呼吸で発生しにくい言語であるから、意識的に腹式呼吸を心がけるのは有効。

参加者：女子は胸式呼吸、男子は腹式呼吸をしていると言う。

Aさん：赤ちゃんは一番最初に鍛えられるのは体幹。その力でよいしょと寝返る。手足の筋力をつけてからやるわけではない。

司会者：その体幹をうまく鍛えて、力を付けているのが青山学院。腹筋運動一つにしても、いろんなやり方があって、それらを選手たちに意識させてしっかりやり、力を発揮している。

参加者：ゴルフの中島選手の訓練もそうらしい。1センチぐらいのものをつま先で踏むだけで重心が下がる。踏んだだけで体幹が決まるらしい。足の裏はポイントだそう。

Aさん：つま先にほんの少しの段差を付けて行うスクワットもある。

司会者：足の前半分をマットに乗せてのスクワットは効果がある。

○ 条例について

参加者：二つ聞きたい。健康とかラビッツクラブの話を聞いていて、これが広がれば良いなとは思った。ラビッツクラブは文科省の方針で地域に広まっているということで、それも踏まえて議会も町に提言し、準備会もできて動き始めたのかなと。そこからうまく運動して回り出せば、町の施策の位置づけや、会場の使いやすさなど、広報の広がりにも期待するが。

司会者：正式には来年の4月からの設立となるが、健康福祉部とタイアップして町の行事等の委託を受けるなど、町の要望があればできる範囲で対応していきたいと考えているとのこと。また町には他にも団体があるが、文団連、スポーツ推進連絡協議会にも話にいき、タイアップするなど、連携できれば、例えば俳句の後に、なにか身体を動かすなども考えているようです。

参加者：地域でヨガなどの活動をしている方々の主体性は活かすが、スポーツクラブの先生などとして入ってもらって連携できれば、ということか。そうするとメニューが増えるのか。

司会者：ラビッツクラブでは、導入というか、運動をさわりの的に学び、その後、もっとやりたいとなったときにサークルのクラブ等で活動してもらえれば良いのではないかと。そういうふうには運動をする流れを作っていくことを目指している。今は体育館を会場にしている種目が多いが、例えば海でヨガをやったり、今の種目は高齢者が参加できるものが少ないので増やしていく予定がある。

参加者：心身きり条例というものと、町内のサークルみたいなものとの関係性は。

司会者：ラビッツクラブ自体は町民活動団体の一つ。条例を作ることによって、個々に活動しているものがそれぞれに関係性を持ってやってほしいと思う。

参加者：補助金をもらっているところと、そうでないところなどの難しさがあるのでは。通いの場でも体操などをやろうというのもある。通いの場とラビッツクラブがうまく連携できるといい。それをつなぐ大義名分として心身きり条例を作るんだから、町の計画と連動するとのことだが、具体では何かあるのか。サークルも、通いの場も、それぞれの思いで、やろうと動いているわけだが、それら別々で動いていたものをコーディネートをするという狙いがあるなら、それを表現してほしい。

司会者：うまく連携ができるよう関わりたい。

参加者：まだ煮詰まっていないということか。通いの場もこういう条例に入れ込んでもらえたらと思う。

参加者：受け取る側のイメージとしては、そういうものがつながれば、条例の意義が増すのではないかと期待する。具体的なところまでイメージができるようにしてもらったほうがいい。今までみたいに活動がバラバラでは・・・。

司会者：理念条例として作るので、それができあがった中で具体的に、これから作り上げていこうということ。担当課ごとの縦割りではなくて、部署横断的に連携して動いてもらうことを目指している。

参加者：その辺はわかるが、例えば福祉で言えば、車椅子でも吾妻山に随時登れるようにしてほしいという声もある。車椅子であがってタオル体操やるとか、障がい者の方が置いて行かれるイメージがあると・・・そういうことも考えてほしい。

参加者：理念条例で終わると、やはり、縦割りのまま横につなげるというところのイメージがつかない。理念とともに、「例えば」というもの、何かわかるようなものがあれば理解しやすい。条例だけできても、結局はそれでどう変わるのか、連動するのか、アウトプットがいろんなところで重なるような体系を見せてほしい。理念条例で理想ばかり言われても。実際どうなのかということ。

参加者：条例だけでできれば良いということにならないように。年齢層、高齢者のことも考えてほしいし、生きる条例であってほしい。

参加者：この町が大好きだから、自慢できる町にしてほしい。

司会者：今日の話をふまえて条例づくりを進める。ありがとうございました。

<付箋紙に書いていただいたご意見（条例について・あなたの健康づくりについて）>

○運動

- ・ヨガと歌。
- ・筋トレ。
- ・生活の中でできるストレッチ。
- ・早朝ジョギングをみんなで巻き込んで。
- ・腹式呼吸。
- ・毎朝、ラジオ体操だけは実行しています。15年ぐらいかな？
- ・例えば、吾妻山頂上へは、足の悪い方も登ってタオル体操などができるような機会や体制をつくる。
- ・6:30のラジオ体操と、歩こう会参加。
- ・ウォーキング、体重測定。
- ・町内に沢山あるスポーツ団体との連携でラビッツのメニューの豊富さをすすめる。
- ・散歩。食事に気をつける。体を動かす。
- ・テレビの「みんなのたいそう」をやっている。
- ・1日のうち数回の外歩き。

○食事

- ・食事は一応考えながら作っていますが、あと脳によいと聞いたので“くるみ”は毎日少しづつ食べています。
- ・食べる事で健康づくり。

○子育てママ

- ・産後ママやマタニティーの体のケア。
- ・子育てママ向けのダイエット講座。

○条例に関して

- ・健康ポイントを貯めて楽しみを作ろう。
- ・町の健康寿命を知ろう。
- ・理念条例とはいえ、各計画、施策で要望がみたされなくては意味がない。
- ・きらり条例の「町民の役割り」はかなりふみ込んでいる感。町民の共感、どう作ってきたか、作るのか知りたい。
- ・既存の関連条例との整理がわかりづらい。
- ・大きな条例はできても、各計画でうたわれている活動を充実しなくては・・・。