

# いきいき女性部通信

農業振興課 女性部 堀井 裕子



女性部では、青森県の健康寿命を延ばしていくことと1月16日、弘前市中央公民館相馬館にて青森県がん・生活習慣病対策課健やか力推進グループが「農業女子健やか力向上セミナー」を開催し、部員29名が参加しました。

セミナーの初めには、全国各地で健康についての講演を行っている弘前大学大学院医学研究科 特任教授 中路重之先生が「健康と若さ・美しさを保つ秘訣」について話されました。短命県である青森県の死亡率が一番多いのは第一次産業であり、特に生活習慣病が原因で亡くなる方が多いとデータが出ていました。しかし現在では様々な企業などで体操や血圧測定などを行っており、健康意識が高まっているようです。また、小学生の時から健康作りの意識を持たせようと、中路先生からの健康について授業が行われるなどの取組が多く行われているようです。

次に、骨密度や内臓脂肪などを



短命県返上を意気込む中路先生

測定するグループと、運動体験グループを半々に分けて行いました。私の班は運動体験から始まり、青森県健康・体力作り協会の斉藤美雪健康運動指導士による、椅子に座ったまま行える運動を教えてもらいました。ももの付け根や裏を伸ばすストレッチから行い、筋肉トレーニングも行いました。40分間みっちり行い、うっすらと汗も流れていました。

体験した部員らは「出来る範囲で取り組める運動が多いから時間があれば続けてみようかな。」と体を動かす意識を再度持つ事ができていました。

健康度測定として体組成や骨密



呼吸を意識してストレッチ（写真右下斉藤指導士）

度測定等計5種類の測定を行いました。中でもロコモ測定という三段階に設定した段差に腰を掛け、片足と両足で立つ事が出来るかという測定方は、測定した部員らが「バランスが悪いから片足の力をもっと鍛えなければ。」と現状の筋力を確認していました。ロコモ測定のロコモはロコモティブ・シンドロームの略称であり、このロコモティブ・シンドロームは運動器が衰え、要介護の危険性が高い状態を指すため、参加者はこのロコモ測定に一番興味を持つ人が多

い様子でした。

最後に測定結果の解説を受け、近所の人と比べ合ったりしながら、結果として実年齢よりも若く出た人や、年齢よりも上になったりした人などがいて一喜一憂していました。また、同時に「健やかレシピ」という健康に配慮した青森県栄養士会が開発した間食メニューを3種類試食し、参加者は「美味しいし、これなら家でも簡単に作れるかもしれない。」と感想を述べていました。

このセミナーを通して働き盛りの方々も含め、家族みんなが健康に少しでも関心を持ってくれるような機会に繋がればいいと思います。



ロコモ測定を行う女性部員