



さまざまな調査データをもとに説明する田中先生

健康な老いの実現へ

運動の大切さを2人の専門家が解説

講演要旨

今回の公衆衛生大会では、健康をテーマに2つの講演を行いました。1つ目は「健幸華齢」をテーマに、筑波大学名誉教授の田中喜代次先生に、そして2つ目は当会のキャラバンフィットネスを指導いただいているJ・サーキット株式会社のJ・アライ先生に実技を交えてご講演いただきましたので、その要旨をお伝えします。

生き生きと健康で「健幸華齢」



京都大学名誉教授 田中喜代次先生

この老化の坂道をいかにゆつくりと下るかが大事となります。生活満足度の調査では、朝目覚めるとき、夜寝るとき、満足度は、ともに運動している群が高いという結果があります。また、家事・労働に対する意欲も同様です。

私たちが目指すのは、「健幸華齢」です。健康に、幸せに、華やかに生きていくことを意味しています。普段の運動や体操の有無が、快食、快浴、快眠、快便に、さらには仕事への意欲高揚にも好影響を及ぼします。

元気でいるにや、どうすりゃえんかいの!?



J・サーキット株式会社 代表取締役 J・アライ先生

取り組んでもらいました。

「元気でいるにや」との言葉には3種類の運動が重要です。1つ目は、有酸素運動をして持久力を高めること、2つ目は、筋肉や骨を良質に保つための筋力、そして3つ目は、柔軟性です。ただし、それぞれの運動をするには時間かかり過ぎます。これを30分程度の運動で解決してくれるのが、キャラバンフィット

ラヴァボールを使って舞台上の6人の参加者に実演してもらいました。(上面と右下に写真掲載)体の柔らかさ、姿勢の改善などのストレッチを行い、舞台上だけでなく会場の参加者も全員一緒になって

牛乳、チーズ、ヨーグルトなど腹いっぱいではなく、8分目にしてバランスよく摂ることが理想です。高齢者の方は、痩せることに固執する必要はありません。多少太っているのは、海外の研究でも問題ないといわれています。

老化は避けられないものですが、老化には大きな個人差があります。努力は必要ですが、ある程度老化を受け入れて、病気の共生が人生を豊かにします。

以上のような運動栄養に加えて、本日の大会に参加するような社会参加による交流が健幸華齢の実現に向けて、重要な要素となります。



ラヴァボールを使って6人へ直接指導

トネスです。ぜひ周りの人に健康を与えるきっかけとして、皆さんの住んでいる地域でやってみてください。『あ、これからやで、ヒロシマ』の熱い言葉を胸に広島県民の健康のために取り組んでいきますよ。 (文責 地域活動支援センター)

大会宣言

私たち公衆衛生推進委員は、積み重ねられた歴史の中で、行政や他団体と協働しつつ、自主的・組織的なコミュニティ活動をとおして、公衆衛生思想の普及向上に努めてきました。しかし、地球温暖化やごみ問題、生活習慣病の増加など、深刻かつ緊急を要する課題は山積しています。

今年は、7月豪雨災害により広島県内の多くの場所で甚大な被害が発生しました。今後、どこかで起こりうる災害に対し、私たち住民組織が災害支援などの場において何を果たすべきか改めて問われています。この役割を明確にし、公衆衛生の向上への取組がこれからの重要な活動テーマとなります。

私たちは地域の課題に積極的に対処しながら、人々がより快適で健やかに暮らせる活力あるコミュニティの実現をめざし、これまでも増して地域のリーダーとして機能を発揮する必要があります。

そこで、『健やかな暮らしをつくる人々の集い』をテーマに開催するこの大会を契機に、次の7つの項目について、より積極的・効果的に取り組む決意を示し、地域リーダーや関係者一同の情熱と知恵と行動力を結集し、その実現に向けて邁進することを宣言します。

- 一 防災・減災・復興に活かす公衆衛生活動の推進
- 一 生活空間の美観の確保と快適な環境づくりの推進
- 一 住民・行政・事業者の連携による脱温暖化のまちづくりの推進
- 一 生活習慣の見なおしと実践活動による健康づくりの推進
- 一 ごみ減量に向けた3R(リデュース・リユース・リサイクル)の推進
- 一 世代を越えた健康学習・環境学習の推進
- 一 上記の6つの項目を実現するためのコミュニティ組織の強化

平成30年11月16日

第59回広島県公衆衛生大会

作品の思いを有意義なものに

選考委員からの願いを講評へ

広島県公衆衛生大会の席上で、「平成30年度環境と健康のポスター・標語コンクール」の表彰式と入選作品の展示を行いました。

当日は最優秀賞と県大会開催地の東広島市、その近隣市町から15人の児童・生徒の皆さんが表彰式に出席し、壇上で緊張しながらもしっかりと賞状とトロフィーを受け取り、記念撮影では保護者や公衛協の皆さんがカメラを向けて笑顔を見せました。

◆内田委員長の講評

本事業も今年度で11年目を迎えました。昨年度より新たに健康分野が加わり、環境分野と合わせ、今年度の応募点数は過去最高の点となり、7月の豪雨災害の影響で、事業の運営にも支障をきたすことが多かったことと思いま



高尾選考委員による講評

すが、関係された皆さまのご尽力により、このような充実した選考を行うことができました。誠に深く感謝申し上げます。また今年度より環境

分野、健康分野ともに新たに各1名の方々に選考委員として加わっていただき、各分野5名の選考委員で厳正に選考を行いました。さまざまな分野でご活躍されている方々により、これまで以上に多角的な視点での選考が行えたと思っております。作品については、特に地域や家庭の中で自身の体験から生まれたものに毎年新たな視点を感ずることが多いと言えます。暑い夏休みの最中に、一生懸命作品に取り組んだ児童、生徒の皆さんの思いを、社会において、より一層有意義なものにしていただくことを願っております。