



# 健康増進部 ニュース！！

この度、未曾有の被害をもたらしている東北関東大震災で被災された皆様には心からお悔やみを申し上げます。被災地の東北高校の選抜出場では精一杯プレーしている選手に感銘を受け、過去の阪神・淡路大震災での被災経験を思い出すにはいられず、出来る限り早期に被災地が復興するよう祈るばかりです。

今回は、皆様に健康増進部の2010年度の活動をご報告いたします。

## ■主な事業への参画

### ①兵庫県看護協会主催の「看護の日」イベントへの参画

看護協会では年に2回、各地域でイベントを開催されています。本年度も神戸と但馬での看護協会のイベントに参画しました。簡便な評価指標として膝伸展の筋力評価を実施しているのですが、毎回参加されている方もおられ、健康指標として活用して頂いている印象を受けました。

### ②公立学校共済組合兵庫支部主催 生涯生活設計講座での講師

兵庫県教職員の退職予定者を対象に、平成23年1月中旬から2月初旬にかけて計9回、「生活習慣病予防のための運動療法」をテーマに講義しました。受講者の方と一緒に簡単な運動を実施し、カルボネン法を用いて実際に目標心拍数を計算していただき、簡単な運動指導を行いました。

## ■第2回研修会の開催

平成22年12月4日に兵庫県立総合リハビリテーションセンターにおいて、「心動けば身が動く — メタボリック・リハビリテーションのための認知心理学」と題し、神戸学院大学の坂本年将先生にご講演していただきました。今回の研修会は、約40名の県土会員の参加があり、講義は管理栄養士の講師の方もおられ、臨床での疑問や具体的な質疑応答があり、非常にアットホームな研修会となりました。

## ■まちの保健室への参画

平成22年9月から復興支援住宅を中心に行われているまちの保健室へ参画しています。応募していただいた40名の協力員の方々にご尽力いただき、地域住民の方々にご好評をいただいております。開催地域は尼崎市・伊丹市・川西市・宝塚市・西宮市・芦屋市・神戸市・明石市と計17ヶ所に及びます。各地での参加方法や頻度は異なり、集団指導・個別指導・講演など担当の協力員のアイデアが光る内容となっております。この事業は23年度も継続して行われます。追加の協力員を募集していますので、興味のある方はご登録をお願いいたします。

【内容】運動機能の評価（筋力、バランスなど）、集団指導（簡単な体操、講話）、個別指導（健康相談）、90分程度。

【場所】川西地区・伊丹地区の協力員が不足しております。

【対象者】復興支援住宅に居住する住民。1箇所につき10～30人程度。

【日当費】1回につき4,000円（当土会より）【交通費】実費支給（兵庫県看護協会より）

## 協力していただける方は、下記の手順で登録をお願い致します。

【登録先】井垣 誠 (ptigaki@yahoo.co.jp) 件名は「まちの保健室協力員登録」としてください。

【登録事項】1) 氏名(ふりがな)、2) メールアドレス、3) 所属職場およびブロック、4) 職場の住所、5)

協力可能な回数：1年に平日( )回、土曜日( )回 6) 希望場所

【登録期間】4月30日まで。協力可能な先生方は、お早目のご登録をお願いいたします。