

# 今人気の「玄さん元気教室」実施区・団体が急増中!

## ～“カラダの元気”と“地域の元気”を目指して～

「玄さん元気教室」は“健康づくりを中心とした区・団体での自主活動”を支援するプログラムです。熊本大学政策創造研究教育センター教授の都竹茂樹<sup>つづきしげき</sup>さんの監修のもと、豊岡市が独自に作成した「元気もん体操」を週1回程度、区の会館などで行います。

平成26年5月末現在、豊岡市全域で40の区や団体などが、「玄さん元気教室」に取り組んでいます。

新たにスタートした4区を紹介します。

《問合せ》健康増進課成人保健係 ☎24-1127

### 小人玄さん元気教室 [小人区(出石地域)]

- ・目的：健康増進、地域の絆を強める
- ・日時：毎週水曜日の午後1時30分～(1時間程度)
- ・会場：小人会館
- ・開始：平成26年4月～

#### 参加者の声

- ・姿勢を良くしたい
- ・膝痛を改善したい など



### 江本玄さん元気教室

[江本区(豊岡地域)]

- ・目的：笑って、元気で、楽しく!
- ・日時：毎週金曜日の午後2時～(1時間程度)
- ・会場：江本会館
- ・開始：平成26年4月～

#### 参加者の声

- ・筋力をつけて、代謝を増やしたい
- ・おなか回りを減らしたい など



### 森睦会 [森本区(竹野地域)]

- ・目的：体力づくり、いつまでも歩くための体づくり
- ・日時：第2・4月曜日の午前10時30分～(1時間程度)
- ・会場：森本ちびっこ会館
- ・開始：平成26年5月～

#### 参加者の声

- ・筋力を付けて歩きたい
- ・階段の昇り降りができるようになりたい など



### 後元気クラブ [後区(但東地域)]

- ・目的：集まることで、一人では続きにくい運動を継続できる。また笑いや安否確認にもなり、区の一休感が強まることを期待
- ・日時：毎週金曜日の午後1時30分～(1時間程度)
- ・会場：民生委員宅
- ・開始：平成26年4月～

#### 参加者の声

- ・肩こりを改善したい
- ・足先の冷えを改善させたい など



## 玄さん元気教室



- ・開催頻度：週1回
  - ・場所：区・団体等で確保
  - ・内容：「元気もん体操」、体力測定、健康講話など
- ※「元気もん体操」は、1回30分程度の体操(ストレッチや筋トレなど)です。
- ▼支援
- ・自主活動に必要な体操のDVDやミニボール、自動血圧計などを貸し出します。
  - ・6カ月間に9回程度、保健師・栄養士・健康まちづくり指導員などのスタッフを派遣し、体操の指導などを行います。

### ここに注目!

#### 「玄さん元気教室の特徴」

- その① 歩いて参加できる区の会館などで実施
- ・どの年代でも参加しやすい
  - ・歩いて会館まで行けば、ずっと続けられる
- その② みんなで同じ体操をする
- ・一体感が生まれる
  - ・途中からでも参加できる
  - ・ビデオを見ながら行うので、先生が不要

- その③ 簡単な体操なので、自宅でも継続しやすい
- ・自宅では、10分でできる体操を提案
- その④ 仲間がいれば、運動が続きやすい
- ・一人では続きにくい人にこそお勧め
- その⑤ 集まるのが、楽しくなる
- ・定期的集まることで、区民のコミュニケーションが増える

## 子どもの発達を知り、子どもを支える

### ③子どもの手の運動の発達

#### 乳幼児期の発達

乳幼児期は、一生のうちで最も発達が盛んな時期で、子どもは日々変わっていきます。そんな変化が激しい時期だからこそ、その時々々の発達を的確に捉え、関わりましょう。

#### ■手の運動って？

普段、あまり意識せずに過ごしていますが、生活の多くの場面で、手の動きが活躍しています。食事のとき、おもちゃで遊ぶとき、絵を書くときなどです。

「手の運動」というと、手のことだけを考えてしまいますが、実は「見る力」「見たことに合わせて手の動きを調整する力」も関わっています。

手の運動の発達過程と関わりを細かく見てみましょう。



#### ◎手の運動の芽生え期

・0カ月～・触れた物を握る（手に触れた物を反射的に握る。意外に力強い）

#### ■発達に合った関わり

##### ◎芽生え期

手で物に触れたり、動かしたりする経験を多く持ち、子どもと外界が、手を通じてつながっていくのを応援しましょう。つるつる、ざらざら、冷たい、温かいなどの感覚を楽しめる物に触らせるのも良いでしょう。

また、ガラガラなどの操作が簡単なおもちゃを与え、自分の意志で動かして楽しむ遊びもお勧めです。

##### ◎手の運動の洗練期

・1歳ごろ～おもちゃの車を走らせる、殴り書き（手や道具がうまく使えてきて、世界がぐっと広がる）  
・2歳ごろ～鉄棒にぶら下がる（筋力がついてくる）  
・3歳ごろ～はさみで紙を切る（複雑な道具も使える）  
・4歳ごろ～人の絵を描く  
・5歳ごろ～見本を見て四角を描く（指や道具をうまく使って、イメージを表現できてくる）

※年齢は目安で、個人差があります。気になることがあれば、健康増進課に相談してください。



「問合せ」健康増進課母子保健係 ☎24-11127

## 体の中からスッキリ健康に！

### 「肺の病気」COPDを予防しよう！

◎咳やたん、息切れが続く…こんなことはありませんか？  
このような症状が見られる「COPD」（慢性閉塞性肺疾患）という呼吸器の病気があります。別名「タバコ病」とも呼ばれ、その名のとおり、原因の多くは喫煙です。



「年のせい」「体力が落ちたから」などと片付けられて、病気の始まりと気付きにくい特徴があります。

#### ◎予防と治療のキーワードは「禁煙」

病気が分かってもタバコを吸い続けたり、治療しないしていると、息切れが強くなる、体を動かすことが困難になるなど、症状が悪化するといわれています。

しかし、早い時期に禁煙すれば、健康な方と同様の生活を送ることもできます。

COPDの治療の基本は「禁煙」です。肺の機能は、禁煙を始めたその時から回復し始めます。禁煙外来治療を行

っている医療機関もありますので「いまさら禁煙してもしやうがない」と思わず、症状などが気になる方は、かかりつけ医に相談してください。



#### ◎タバコの煙から、大切な人を守ろう

兵庫県では、平成25年4月から「受動喫煙の防止に関する条例」が施行されており、決められた場所以外で喫煙しないよう規制されています。喫煙そのものを禁止するものではありませんが、一人でも多くの方がタバコから卒業することで、喫煙者自身と周りの方を煙の害から守ることができます。



▲禁煙表示カード

禁煙のメリットを市ホームページで紹介していますので、ぜひ、ご覧ください。

「問合せ」健康増進課健康増進係 ☎24-11127