

私のおでかけ健康法 事例発表会 レポート

日時：平成27年3月1日（日） 場所：橿原市商工経済会館7階 中ホール

おでかけ健康法を毎日実践されているみなさんの継続の秘訣やその成果をご披露いただきました。
みなさんの具体的な取組の体験談をご紹介します。

進行：橿原健康スポーツクラブ 前川妙子さん アドバイザー：青柳幸利さん
事例発表者：岡本起功子さん（葛城市） 北谷京子さん（大和高田市）
（50音順） 吉川嘉則さん（明日香村） 吉田秀子さん（橿原市）



活動量計バンザイマーク

①おでかけ健康法を実践しようと思われた経緯やきっかけは？ ②毎日の取り組みとその成果



北谷京子（きたや きょうこ）さん（大和高田市在住）

おでかけ健康法実践歴：1年
実践前の歩数と中強度：歩数 4千歩 中強度 9分
現在の目標歩数：" 8千歩 " 20分

- ① 退職をしてから増えてしまった体重をがんばって落とした。
体重を維持するために、市主催のプールや健康教室などに参加した。
友人もできて楽しかったが、決まった時間に行かなければいけない教室は、長くは続かなかった。
一人暮らしなので、自分のために自由に時間を使えるが、ついだらけてしまう。
生活態度を改めなければ、何かしなくては、と思っていたときに、青柳先生の記事を見つけた。
自分にぴったり、これだ！と思った。
コーラス仲間や友人みんなにも勧めている。
- ② とにかく出かけ、そして、歩く。毎日の買い物、コーラス、カラオケなど外出の機会を増やし、できるだけ歩いている。
最初はがんばりすぎて、足を痛めたのでペースを落とした。
なかなか筋肉量は増えないが体脂肪は29%から24%まで落ちた。毎月の測定が楽しみ。
旅行先でもがんばって歩き回っているが、それでも以前より疲れが残らない。
目標達成すると、画面に出るバンザイマーク、これがうれしい！
バンザイマークに励まされるのががんばれている。
何よりお金もかからず、医学博士の研究に基づいたこんないい事業、皆さんにも勧めたい！



岡本起功子（おかもと きくこ）さん（葛城市在住）

おでかけ健康法実践歴：10ヶ月
実践前の歩数と中強度：歩数 5千歩 中強度 7分
現在の目標歩数：" 7千歩 " 20分

- ① がんばってウォーキングをしていたが、友人が膝を痛めたのでやめた。
次に始めた主婦仲間との夜の散歩は、お話しが中心。
孫の保育所の送り迎えをすることになり、歩く時間はなくなった。
歩かなくなるとしばらくすると、よく転ぶようになった。
これは何か運動でもしないといけないと思っていたときに、コーラス仲間の北谷さんや吉田さんに活動量計を見せられ仲間に入った。
- ② 孫の送迎やボランティア活動等とにかく歩く。私と歩くとは常に小走り。
引っ張られていた犬にも、最近は犬を引っ張って歩いている。
おなかの肉は減らないが、体幹部の体脂肪は落ちた。
以前は旅行の翌日は寝込んでいたがそれがなくなった。
市の保健師さんに、他の教室は続かないのに、なぜそれは続けているのか聞かれた。
毎月自分のデータを見て、サポーターさんに褒められるのが継続の理由。
毎日作るご飯も世代が違い、全員に美味しいと言ってもらえることはほとんどない。
この年になっても、自分のやったことを認めてもらえることが単純にうれしい。



進行役
橿原健康スポーツ
クラブ
前川妙子さん

- ・日々、健康サポーターとして健康モニターさんのお世話をさせていただいているが、実は毎日こちらが元気をもらっていると感じている。
- ・モニターは40代から80代の各世代がおられるが、事例発表の4名の方は比較のお若い方である。
- ・年配の方でも、継続したことで目に見えて成果がある方がいる。
- ・実践1年の80代の男性モニターは、おでかけ健康法を続けていくうちに頭が冴えてきて、現在看護師の資格に挑戦されている。
- ・ステーションから健康づくりを始めましょう！



吉田秀子（よしだ ひでこ）さん（橿原市在住）

おでかけ健康法実践歴：1年
実践前の歩数と中強度：歩数 9千歩 中強度 14分
現在の目標歩数：" 8千歩 " 20分

- ① 12年間、自宅で91歳の母親の介護をしている。
自分の時間は、長年続けているコーラスの時間くらい。
母は、私がそばにいないと探す。外出しても落ち着かず、家での生活が中心だった。
そのうち血圧が180になることがあり、病院に行ったらストレスだと言われた。
このままでは、うつ病になるのではないかと、思っていたときに、うつ病の予防になるという青柳先生の記事を見つけ、何がなんでも行きたいとセミナーに申し込んだ。
- ② とにかく、家で歩き回っている。母に何度も呼ばれるが、そのことで歩数を稼げるし、家事などの面倒なことも面倒でなくなった。
以前なら家事やテレビを見ていた、週に二日の午前中にある母のリハビリの時間は、外に出て中強度を意識して歩いている。
4月に脳梗塞で入院したが、退院後も実践している。現在は血圧も下がり体調も安定している。
午後には歩けばよく眠れると聞いたが、午後には歩くこともできず、熟睡できない。
介護中心の生活はやはりしんどいが、すきまの時間を見つけて「ちょっと歩いてくるわ」と外へ出るのは充実感がある。
日常生活では達成感を得られることはあまりないが、活動量計を持つことで、週に何回かは目標達成できる。
毎日の小さな達成感がうれしい。



吉川嘉則（よしかわ よしのり）さん

おでかけ健康法実践歴：6ヶ月
実践前の歩数と中強度：歩数 5千歩 中強度 20分
現在の目標歩数：" 8千歩 " 20分

- ① 57歳の時に、不整脈と診断され、たばこをやめたが、今度は外食が多く、暴飲暴食になり、退職時には体重が80キロまで増えた。
退職後、夫婦で栄養教室に行き、妻の食事のおかげで体重は73キロまで落ちた。
ただ、筋肉が減っただけで、脂肪は落ちなかった。
そんな時に、「おでかけ健康法」のことを知り、血圧が気になる妻と一緒に始めた。
- ② 車での買い物は、妻と2人で週2日は歩いて行き、空き時間ができたら、近くの公園を一周。
地球温暖化防止のボランティア活動をしているが、お風呂の残り湯をトイレで使うため、毎日水も運び出す活動量が増える。
ベスト体重は維持している。
退職した時、これから毎日何をすればいいのかわからなかったが、今は、活動量を増やすための外出が、一週間、1ヶ月のスケジュールに組み込まれている。
たとえば、1ヶ月に1度、夫婦でステーションに行き、データを見て、測定してもらい、そのあと、ランチというのがおきまりになった。
夫婦の共通の話題があることで会話も増える。目標達成すると、お互い褒め合うなど、おでかけ健康法を継続することが生活の励みになっている。



アドバイザー
青柳幸利さん

- ・4人の皆さんの話に感動した。
- ・実践者に喜んでもらうことは、研究者としてこの上ない喜び。
- ・皆さんの実践結果を奈良県から全国発信していきたい。