

奈良県健康ステーション（王寺）開設1周年記念イベント（第二部） 私のおでかけ健康法 事例発表会 レポート

○日時：平成27年9月17日（木） ○場所：王寺町地域交流センター リーベルホール



活動量計バンザイマーク

おでかけ健康法を実践されている方に実践方法やその成果をご披露いただきました。具体的な取組の体験談をご紹介します。

アドバイザー：青柳 幸利さん
事例発表者（おでかけ健康モニター）：鳥飼 憲一さん、峯松 宮千代さん
発表サポート（健康サポーター）：大西 亜希さん、川中 恵さん



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 ③その他、ひと言



鳥飼 憲一（とりがい けんいち）さん（王寺町在住）

○おでかけ健康法実践歴：7ヶ月
○実践前の歩数と中強度：歩数 5千歩 中強度 17分
○現在の目標歩数：歩数 7千歩 中強度 17分

- ① サラリーマン時代は銀行に勤めていて非常に多忙だったが、退職後は読書や昼寝といった「ごろ寝」主体の生活で、運動と言えばラジオ体操をする程度。足腰の衰えが気になっていた。
・3年前に脳梗塞を患い、4ヶ月間入院し、退院後も閉じこもりがちな生活のため、体力が低下していた。
・運動することの必要性を感じていた時に、友人からの情報で健康ステーションを利用。隠れ肥満であることがわかり、「何とかしないと！」という思いから、おでかけ健康法を始めた。
- ② 達磨橋から出合橋までと、昭和橋から明治橋までの川沿いにある遊歩道を歩くのが日課。歩くときは腕をしっかり振って歩くことにより、中強度の歩行に努めている。
・雨の日は、スポーツ施設「王寺アリーナ」のトレーニングルームにあるウォーキングマシンを利用している。
・おでかけ健康法の実践により、隠れ肥満も改善し、また、朝の目覚めがとても良くなった。
- ③ 目標達成して活動量計に「バンザイマーク」が表示されると、自分も心の中で「バンザイ」と一緒に喜んでいる。
・健康サポーターの方に褒めていただくのも楽しみの一つ。



峯松 宮千代（みねまつ みやちよ）さん（斑鳩町在住）

○おでかけ健康法実践歴：11ヶ月
○実践前の歩数と中強度：歩数 6千歩 中強度 4分
○現在の目標歩数：歩数 7千歩 中強度 15分

- ① 「老後は、美しい姿勢で、明るく元気でいたい！」という思いから、病気予防に関心があり、健康情報には常にアンテナを張っていた。
・そのような時に、王寺の健康ステーションのオープニングイベントに参加。青柳先生の講演を聴き、「自分もできる！ やってみよう！」と、迷わず決心した。
- ② 大阪にでかける時は、駅ではエレベーターではなく階段を利用し、地下鉄等は2つ、3つ手前の駅で降りて歩いている。
・住んでいる斑鳩町内での用事や買い物に行く時は、自転車に乗らず歩くようにしている。おかげで、わが家の自転車は、ここ1年ぐらい寂しそうにしている。（笑）
・おでかけ健康法の実践により、基礎代謝量、下肢筋肉量の数値が改善。また、体重、血圧の数値も安定している。
・歩く習慣がつき、中強度歩行を意識するようになった。歩いてでかけるのが苦にならなくなり、足の疲れを感じにくくなった。
- ③ これまでは、健康づくりという一生懸命取り組んでいてもこれで良いのか不安だったが、活動量計を携帯することで、取組が数値で確認できるのが健康ステーションの魅力。活動量計が恋人のよう！



発表サポート
健康サポーター
大西 亜希さん



発表サポート
健康サポーター
川中 恵さん

- ・お二人とも、とても若々しく、健康ステーションでお会いすると元気にご挨拶して下さいます。
- ・健康についての関心が高く、自分達も見習わないといけないと思うことがたくさんあります。



アドバイザー

東京都健康長寿医療センター研究所
副部長 医学博士 青柳 幸利さん

【アドバイスその1】中強度の時間を増やすには？

- ・掃除機をかける時、掃除機本体を抱えながら行うと中強度が出やすいという声を聞いています。何かをする時にダイナミックに体を動かすことが、中強度を出すためのコツです。中強度が増え、長寿遺伝子にスイッチが入ると、美容にも効果があり、お肌もキレイになりますよ！

【アドバイスその2】健康づくりに取り組むには？

- ・健康は一夜にしてなるものではなく、コツコツと継続することが重要です。活動量計を携帯することによる「見える化」で自身の生活習慣を知り、少しずつ歩数と中強度の時間を増やして、ぜひ目標を達成してください！
- ・健康づくりは、一人でするのではなく、外に出て、どなたかと一緒に取り組んでください。楽しい会話を行うことで、認知症やうつ病の予防にもつながります。健康ステーションに「おでかけ」し、健康サポーターの方と楽しい会話をしてください！