

## 第2回しずおか健康いきいきフォーラム21「しずおか健康づくりサポーター &amp; 県民連携・協働のつどい」

令和2年1月29日、アクトシティ浜松のコンgresセンターで行われた“第2回しずおか健康いきいきフォーラム21「しずおか健康づくりサポーター & 県民 連携・協働のつどい」”に参加をして、その様子を取材させていただきました。

第1部は「ブース展示」ということで、会場にはさまざまなブース展示がされていて、静岡県栄養士会、全日本健康音楽研究会、静岡県健康生きがいづくりアドバイザー協議会、杏林堂薬局、大塚製薬、F-natural LOHAS Club、西静岡ヤクルト販売、リアル野球盤協会の方々が健康づくりに関する商品の展示や情報提供を行ってられました。



会場にはさまざまなブースが展示されていました。その場で説明を聞かせてもらい体験することができます。

来場者の方々は、各々好みのブースに立ち寄って担当者の方の話を聞いたり、紹介されている内容を体験されたりと有意義な時間を過ごされていたようです。個人的には「リアル野球盤」という活動がとても興味深く、根掘り葉掘りいろいろと質問をさせていただいたのですが、そちらの内容はまたいずれ別の記事としてまとめさせていただきたいと思います。



参加者は思い思いに興味のあるブースを訪ねていました。どのブースの方々も親切に説明をしてくれます。

第2部は「活動事例発表」ということで、全日本健康音楽研究会、静岡県健康生きがいづくりアドバイザー協議会、杏林堂薬局、リアル野球盤協会の方々が登壇され、それぞれの団体の活動の発表が行われました。



杏林堂薬局さんの地域に対する取り組みの発表の様子です。音体療育の体験がとても楽しかったです。

全日本健康音楽研究会の発表では、実際に音体療育の体験をさせていただきました。音体療育とは、誰もが知っている懐かしの歌にいろいろな運動が振り付けされていて、リズムを効果的に使って体の緊張を取り除き、日常生活を維持するための体づくりを促したり、脳の活性化を図って認知症の予防をしたり

するものなのだそうです、簡単な動きの中に必要な動きがしっかりと取り入れられていて、非常に理にかなっていると感じました。また機会があれば勉強してみたいと思います。



[信州大学の能勢博先生の講演の様子です。](#) [スライドやビデオを使って説明をして下さいました。](#)

第3部は「講演会」で、“10歳若返る歩行術「インターバル速歩」その科学的エビデンスと将来展望”という題で、信州大学学術研究院医学系特任教授の能勢博先生のお話をいただきました。

この講演会の内容が本当に素晴らしく、こちらも別の機会にぜひまとめて記事にしたいと考えているのですが、体力作りをして筋力をアップさせることによって、生活習慣病のリスクを大きく下げられるということ、医学的なデータの上からわかりやすくご説明を下さり、そのための非常に効果的な運動として「インターバル速歩」を教えてくださいました。

インターバル速歩とは、「ゆっくり歩き」と「速歩き」を3分間交互に行うという簡単な運動ですが、熟年体育大学の研究ではインターバル速歩を1日30分、週4日、5ヶ月間行くと体力が最大20%向上し、高血圧、高血糖、肥満の人の割合が20%減少し、また、うつ症状や慢性関節痛も改善する人が多いという結果が得られているのだそうです。1日でも長く健康であるために、私もさっそくインターバル速歩を実践してみようと思いました。

以上、第2回しずおか健康いきいきフォーラム21「しずおか健康づくりサポーター & 県民連携・協働のつどい」に参加をして、その雰囲気レポートをさせていただきました。

全てのプログラムが終わった後に、近くにいらした数人の方に感想を伺ったのですが、すこやか長寿に掲載された告知をご覧になって来場された70代の男性は「とても勉強になる良い集いでした。体力作りの大切さがあらためてわかったので、これから頑張って運動に励みます」とのこと。また高齢のご両親の健康づくりの方法を探してお見えになった40代の女性は「これから両親を誘ってインターバル速歩をやってみようと思います」とおっしゃってくれました。

各々の参加者の方が、それぞれに「健康づくり」や「いきがい」のための良いヒントを得られた良いフォーラムだったと思います。私自身も非常に良い学びになって有難かったです。ありがとうございます。合掌

浜松南部地区・湖西地区いきがい特派員 丸山敬