



「健康マイスター」活躍中

自分の健康のために
家族の健康のために
地域の健康のために



健康マイスターは、健康づくりへの関心が高い市民を対象として、春日井市が実施する養成講座を受講し、健康に関する知識を修得した方々です。健康マイスターは、自分の健康づくりのために始めた取り組みが、いつしか家族の健康づくりのためとなり、やがては地域の健康づくりへと発展することを目指す取り組みを支える活動をしています。

「健康で長生き」を目指して

「健康で長生きすること」、これは誰もが願うことではないでしょうか。世界に例を見ないスピードで高齢化が進む日本の現状を見ると、平均寿命と健康寿命の乖離が問題となっています。

「平均寿命」－「健康寿命」
＝日常生活に制限のある「不健康な期間」

平均寿命の延伸とともに、健康な期間だけでなく、不健康な期間も延びることが予測されています。平成28年度における日本の平均寿命は男性80.98年、女性87.14年です。健康寿命は男性72.14年、女性74.79年です。つまり、男性8.84年、女性12.35年の間は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。平均寿命の伸び以上に健康寿命を伸ばし、不健康な期間を少しでも縮めることが生活の質を高めます。

日本人の平均寿命と健康寿命の差(平成28年度)



(第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料より)

平均寿命・・・ その年に生まれた子どもが平均何年生きるかを予測する数値
健康寿命・・・ 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

健康マイスターは「自分」「家族」「地域」の健康をサポート

春日井市や健康管理事業団が開催する健康づくり教室で運営のサポート役として活躍しています。サポート役としてだけでなく、時にはリーダーとして地域の健康を支える活動も実施しています。

1.健康づくり教室

健康マイスターは、春日井市や健康管理事業団が開催するさまざまな健康づくり教室で、会場設営や受付など教室の運営をサポートしています。

また、毎週開催している簡単体操教室やお気軽運動教室では、教室が円滑に進むようにグループのまとめ役や指導者としても参加しています。

教室にサポート役として関わるだけでなく、受講生としても参加することにより健康維持や更なる知識の向上にもつながり、これらの活動は自分や家族の健康づくりにも役立っています。



2.ウォーキング教室

健康マイスターは、春日井市が作成した「歩こうマップ」を利用したウォーキングイベントや健康管理事業団が主催のノルディックウォーキング教室をサポートしています。事前にコースを歩き周辺の安全を確認したり、参加者と一緒に準備体操を行いウォーキングへ出かけ、参加者の体調や安全に配慮しながら歩いています。時にはコースの先導役も担うことがあります。また、ノルディックウォーキング教室ではポールの貸し出し・調整役として教室をサポートしています。いずれの教室においても、当日の参加者との会話を楽しんだり風景を楽しむことは、活動の魅力の一つとなっています。



ウォーキング

日常生活の中で簡単にでき、年代・性別を問わず楽しむことのできる有酸素運動です。主に体脂肪の燃焼や体質改善、生活習慣病の予防に効果的です。

「歩こうマップ」は、楽しみながらウォーキングができ、健康の維持増進につなげるため、自然に囲まれた緑道や山登りコースを盛り込んだ市内の13コースなどを紹介しています。



ノルディックウォーキング

右上の写真のように2本のポールを使ったウォーキングです。全身の筋肉の約9割を使うことができ、より高い運動効果が期待される有酸素運動です。

健康管理事業団では、落合公園を利用する3つのコース「たっぷりコース(約3.5km)」「ゆったりコース(約2km)」「基礎コース(約1.5km)」を設け教室を開催しています。また、基礎コースでは、初めてノルディックウォーキングを行う方のために、歩行練習を行っています。ご自身のペースに合わせたコースで楽しんでいただけます。

3.地域の健康づくり教室

健康マイスターは、「運動」と「頭の体操」を同時に行う認知症予防運動である「コグニサイズ*1」の普及や指導を通して、健康で長生きするための取り組みをサポートしています。健康管理事業団の健康づくり教室や高齢者が住み慣れた地域でいきいきと過ごせるよう開催されている高齢者サロンなどで、「ラダー*2」を使ったコグニサイズや、数名で行うコグニサイズに取り組む参加者をサポートしています。

コグニサイズは、実際に行ってみると想像以上に難しく、うまくいかないことも多いのですが、歓声や拍手、笑い声が絶えず、とても楽しい雰囲気の中でマイスターの皆さんは活動しています。笑うことは認知症予防と、その場に居るすべての人の健康寿命を延伸することにつながる大きな役割を担っています。



*1「コグニサイズ」とは？

「コグニサイズ(cognicise)」は、英語の[認知:cognition]と[運動:exercise]を組み合わせた造語です。国立長寿医療研究センターが開発したもので、運動に合わせて認知課題(計算、しりとり等)に取り組み、体と脳の機能を向上させることを目指すものです。

*2「ラダー」とは？

コグニサイズを行う時に使用する下図のようなはしご型の道具です。指示された番号で足を枠の外に出すコグニサイズで使用します。



4.その他の活動



健康救急フェスティバルや健康啓発イベントでは、市民へのコグニサイズの普及活動をしています。また、乳がん検診の啓発活動として、街頭でチラシの配布などのPR活動にも参加しています。

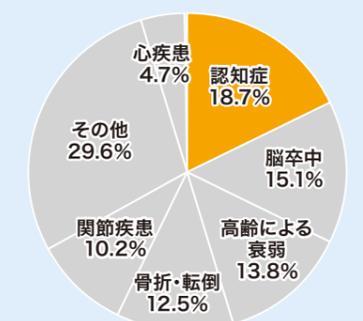
これらの活動は、健康マイスターの皆さんの交流の機会にもなっています。



65歳以上の高齢者 5人に1人が認知症!?

平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」報告によると、65歳以上の高齢者における認知症の有病率は約15%(7人に1人)と言われており、実際の高齢者人口からすると約460万人が認知症であると推定されています。2025年には有病率が約20%(5人に1人)になると見込まれています。

また、令和2年度における介護が必要になった理由の最も割合の高いのは認知症で18.7%となっており、次いで脳卒中が15.1%、高齢による衰弱が13.8%となっています。認知症の発症を予防することは、健康寿命の延伸にはとても重要です。



要介護の主な理由(65歳以上)
参考データ:「令和2年度版高齢社会白書」より

健康マイスターへインタビューしてみました！

聞かせて
ください！



Q 健康マイスターの魅力・やりがいはどんなところですか？



自分の健康
のため

体力維持・
向上

社会との
つながり

仲間との活動
が楽しい

健康づくりへの
貢献

新しい人と
の出会い



Q 印象に残っている活動・出来事は？



「お気軽運動教室」に来てくださる方が、少しずつ元気になっていく姿を目の当たりにしたこと。効果を実感することができ、活動が有意義だと再確認できた。

外出先で、「マイスターさん！」と声をかけられたこと。
参加者の皆さんが自分の顔を覚えてくれていたことを嬉しく思った。



健康マイスターは健康マイスター養成講座を

修了した方が認定されます

お願いします！



春日井市では毎年健康マイスター養成講座を開催しています。

内容は、健康に関するさまざまな分野についての講義、実技、グループワークを織り交ぜた全10回の講座です。この講座を修了した方が健康マイスターとして認定されており、これまでに179名(令和2年度 第6期生まで)が健康マイスターとして認定されています。

「健康マイスター養成講座」は広報春日井7月号で募集予定です。
その他、事業団ホームページにも案内を掲載します。
興味のある方は、ぜひお申込みください！



未来の健康マイスターへ 私たちと、一緒に！楽しく！活動しましょう！

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が変更・中止となる場合があります。

