

～ウォーキングを中心に季節に応じた健康法を独自に考案～

団体名	ゆーゆー UUクラブ
地域	青森県三戸郡南部町
構成員	49名（65歳以上の者の占める割合：95%）
活動概要	健康づくりを目的に、月1回ウォーキングや体操、グラウンドゴルフなどの運動を中心とした健康づくりを実施している。また、地域内のゴミ拾いなど環境美化にも取り組んでいる。
表章の事例区分	健康、スポーツ
キーワード	ウォーキング／筋力トレーニング／グラウンドゴルフ／室内ゴルフ／ペタンク／健康チェック／環境美化（ゴミ拾い）

* 構成員等は、平成25年4月1日時点

■活動のきっかけ

自分の健康は自分で守ろう

平成6年、男の料理教室参加者20名が、教室終了後、健康のために何かできることはないかと話し合い、自主的に健康づくりを中心とした活動を行うグループを結成しました。

「PPK（ピンピンコロリ）運動」「健康で長生きすること」をモットーに、「自分の健康は自分で守り、つくる」という精神で活動を行っています。春から秋は室外での運動、冬季は室内での運動を計画しながら実施しています。



秋田県森吉山ダムにてウォーキング

■活動内容や現在の活動状況

一人でもできる健康づくりを考案

平成6年から、クラブ全体でのウォーキングを4月から11月の間、月1回のペースで実施しています。そのほかに個人またはグループによるウォーキングを随時行うことを奨励しています。ウォーキングのほかにグラウンドゴルフを随時実施しています。ウォーキングやグラウンドゴルフを始める前には、クラブで編み出したUUウォーキング体操とラジオ体操で準備運動を行います。



血圧測定中の光景

ウォーキングができない冬季は、室内ゲームに変更し、ペタンクや室内ゴルフを実施します。

室内ゲームの前にも準備体操のラジオ体操は欠かせません。室内スポーツでは、筋力トレーニングに力を入れており、「UUなつメロ筋トレ体操」を考案しました。この体操は一般的な筋トレより負荷を軽くした高齢者が無理なくできる15の動作で構成されており、それらを会員がなじみのある懐メロに合わせて行うというもので、1月から3月は雪も深いため各自の家庭でも実施することを奨励しています。また、南部町は果樹観光産業が大変盛んで、サクランボ狩り（6月下旬より7月中旬）、桃狩り（8月下旬より9月中旬）などにより、多くの観光客が来訪し、賑わいを見せるため、繁忙期の直前の6月初めに年1回、大がかりなゴミ拾いボランティア活動を全員で実施しています。また、8月と12月は集中月間として、会員が自分の地域のゴミ拾いとゴミ集積所の掃除をして、町の美化に大きく貢献しています。



ゴミ拾いボランティアの様子

■ポイント、工夫している点

体力測定を通して健康意識の向上を

月1回の活動日にはいつも血圧測定を実施し、体脂肪測定と骨密度測定は6月と1月に実施し、個人ごとの健康カードに記入して、健康状態のチェックを行っています。これらは町の保健師の協力を得ており、3月には保健師の講話を聞く機会を設け、一人ひとりが健康に対する心構えを意識するよう配慮しています。

会員の入会は、会員が呼びかけることで毎年新会員が数名入会しています。役員が中心に次年度の計画を立て、会員に事前に周知することにより参加する動機づけが行われています。

■課題と今後の展開

健康づくり活動の内容充実

現在の活動を継続しながら常に新しい情報の収集に努めて筋力トレーニングや健康診断測定に生かし、特に今年度復活した料理教室で栄養についての研修も行い、健康づくり活動の内容充実を図ることを今後の展望としています。

〔骨密度測定〕

骨の中にあるカルシウム・マグネシウムなどのミネラル成分がどのくらいの量あるかを計測するものです。ミネラル分が少なくなると、骨がもろくなり、骨折しやすくなります。測定方法では超音波を使って、かかとの骨を測定する超音波法が一般的です。判定は、20歳代の最大値と比較するものと、同年代の平均値との比較方法があります。食生活の改善、適度な日光浴、適度な運動で骨密度不足を防ぐことができます。ウォーキングは適度な日光浴と適度な運動を補うことができます。



筋トレとストレッチング