

このコーナーでは、健康づくりに役立つ情報や身体教育医学研究所うんなんの活動についてお知らせします！

太極拳リズム体操で健康づくり

身体教育医学研究所うんなんでは、市民の皆様の健康づくり支援として、地域の健康教室や市の転倒予防事業などで講義・体操指導を行っています。



今回は、教室の中で、名曲「川の流れるように」に合わせて行っている「太極拳リズム体操」を紹介します。この体操は、ゆつくりとした重心移動が特徴の太極拳の要素を取り

入れており、足腰の筋力と柔軟性、転倒予防に効果的なバランス能力が向上します。動作がゆつくりで安全に行え、音楽に合わせて楽しく体操ができる好評で、子どもから高齢者まで幅広い世代の方々に行っていました。ただいまです。

太極拳リズム体操の「効果」、「動作のポイント」、「実施上の注意点」等をわかりやすくまとめた小冊子も作りました。今後はこの冊子を活用し、より多くの方が安全に楽しく実践できるように推進していきます。

冊子等に関するお問い合わせは研究所うんなんまでご連絡ください。

身体教育医学研究所うんなん
☎0854-4510300



こんにちは、**保健師**です。 31

皆さんは、自分が1日何歩歩いているかご存知ですか？

8月25日、木次チエリヴァホールで、日本ウォーキング学会会長の泉嗣彦先生（左の写真）による「病気になるないウォーキング」講演会が開催されました。少し内容をご紹介します。

現在、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と騒がれているような内臓肥満に加えた高血糖、高血圧、脂質異常は、ウォーキングをすることで予防・改善できます。

目標は1日1万歩。しかし、1

日3千歩という人が、急に1万歩は無理なので、そういう人には、1日千歩多く歩くことを勧めします。「時速0kmで」「歩幅は0cm」などと考えずに、リラックスして楽しみながら歩いてください。

この運動に加えて、栄養バランスのよい生活ができれば、さらに効率よく内臓脂肪が減少し、メタボリックシンドロームを予防・改善できるはずですよ。

まずは、自分が今どれくらい歩いているか調べることから始めてみてください。



《ウォーキングの効果》

- ・内臓脂肪を減少させる。
- ・インスリン抵抗性を改善し、血糖を減少させる。
- ・血圧降下作用がある。
- ・血中脂肪を減少させる。
- ・HDL（善玉）コレステロールを増加させる。

健康推進課
☎0854-4011045



例の精神であり、参加しない自由を謳う必要はない。

「市民・議会・行政の役割や意識」について

- ・住民が、議会が、行政が、それぞれに知恵を出して、同じ目標に向かって進む必要がある。
- ・議員が、基本条例についてのどのような考えをお持ちか知りたい。
- ・議会は非常に重要な役割を担っているため、議会を盛り込むことは基本だと思いつ。

「まちづくりをすすめる上での相互の関わり方」について

- ・まず、市民が主役であることが第一であり、市民が何をやるべきかということがまずあって、それを行政がどう支援していくかということを考える必要がある。
- ・市民が主役になれる仕組み（例えば情報の共有など）を考えていく必要がある。

シリーズの
私たちのまち 雲南市のまちづくり基本条例

雲南市では、市民参加や行政運営のルールなどの基本的事項を定める条例を制定することにしました。基本条例の内容については、市民の皆さん12人による「まちづくり推進懇話会議」で検討されており、その状況についてお知らせします。今回は、第7回まちづくり推進懇話会議での検討状況を、お知らせします。

「市民の定義」について

雲南市にいる方だけではなく、雲南市に思いを寄せる方々も一緒にまちづくりをしているという思いを盛り込みたい。

住民投票を盛り込まないならば、市民を定義する必要はないのではないか。

市民の定義はしない方向で協議をすすめたい。

「参加しない人への自由」について

参加しないことを理由に不利益を与えてはいけないということは、共通の認識として持つ必要がある。

自由は認めなければならぬが、みんなが一緒にやりましょうというのがこの条

「前文」について

雲南市は「平和を」の都市宣言をしているので、前文にも平和や人権といった文言を盛り込んだ方が良く思う。

これまでの会議の中でも、「生をまっとうできる社会の構築」など、雲南市に生

広 告 枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。