

## 運動で健康ポイントと筋力を貯めて明るく楽しい暮らしを

「住民の皆さんが健康でいきいきとした生活ができるように、スタッフみんなでお手伝いします」と話すのは健康運動指導士の山本由衣さん（株）くまもと健康支援研究所と荒川友希さん（同）。



山本由衣さん 荒川友希さん

Yamamoto Yui

Arakawa Yuki

〔こうさ健康倶楽部スタッフ〕

昨年12月から町総合保健福祉センターに開設している「こうさ健康倶楽部」で、住民の健康増進のためにトレーニングの補助や運動教室を開催

昨年12月から町総合保健福祉センターで、住民の健康増進を目的とした「こうさ健康倶楽部」を開設。同センターに設置されたトレーニング室の利用状況に応じてポイントを付与する「甲佐健康マイ

レージシステム」やチーム対抗でエクササイズに取り組みポイントを競う「ウエストサイズ大作戦」などのモデル事業を同研究所が行う。「こうさ健康倶楽部」では、ストレッチやヨガなどの7種目を専門トレーナーの指導の下で運動する健康教室も開催。「ストレス発散やなかなか運動に取り組めない人におすすめですし、初めての人も安

心して参加できます」と山本さん。「教室以外でも、トレーニングの機器の使い方や効果的に運動するためのポイントなど、スタッフがサポートします」と笑顔で話す。

メタボリックシンドロームの腹囲の基準は、男性が85㎝、女性が90㎝以上。「ウォーキングなどの有酸素運動を週3回20〜30分程度行うことがメタボ解消に効果的です」と山本さん。「有酸素運動と合わせて、腹筋などの筋力・体幹トレーニングを行うとより効果的です」とアドバイス。

同センターで開設中の「子育てサロンあゆみ」では、トレーニング室の利用などの際、乳幼児の一時預かりサービスも実施。住民の健康寿命の延伸や子育て支援のために尽くす山本さんらは、「階段を使ったり軽いストレッチを行ったりなど、普段の生活の中の小さな取り組みが健康的な身体を作ります。私たちスタッフは、健康的な身体を作るサポートをしますのでぜひご参加ください」とあなたの健康づくりの第一歩を笑顔で待つ。

## 広報 こうさ

2016年（平成28年）1月号  
通巻558号