

# 平成26年度「金沢区公園愛護会のつどい」

## 「公園愛護会活動と健康づくり」

健康運動指導士 黒田 恵美子 氏



### 目 的

公園愛護会のある公園は、ほとんどが地域に身近な街区公園であり、活動母体の多くは地域住民の皆さんです。人と人が触れ合い語らう場は楽しいものですが、ごみ拾いや落ち葉の収集、草刈りや花壇・樹木のお手入れといった美化活動での作業は、体力面への負担も大きなものになり、日々の作業が逆に健康を損ないかねず、活動継続を難しくさせる一因にもなっています。

そこで、今回の講演会では、愛護会活動の健康への影響を考えながら、活動時に生かせる正しい姿勢の取り方や、体力向上につながる動きのポイント、身近な公園施設を活用した体操の仕方などの具体例をご紹介します。皆様の今後の健全な活動を支える健康づくりのヒントや方法を知っていただく機会となれば幸いです。

### 講師プロフィール

健康運動指導士。一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事、NPO法人日本健康運動指導士会理事、ミズノ(株)でアドバイザーも務める。自治体や病院で生活習慣病予防、介護予防等の指導を数多く実施。鶴見区では「ひざひざワックン体操」を作成。NHK「あさイチ」、Eテレ「オトナへのトビラTV」やラジオ番組に出演。著書に「100歳まで歩こう」「ひざちゃん体操」「坐骨神経痛を自分で治す4週間プログラム」など。



### 目 次

- ① 健康寿命と愛護会活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ② 公園の清掃作業の姿勢の取り方・・・・・・・・・・・・ 4
- ③ 気軽にできる体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

# ① 健康寿命と愛護会活動

## ♪ これからの健康づくり ♪

### ・ 健康寿命と平均寿命の差

	平均寿命	健康寿命	
男性	79.55歳	70.42歳	差 (9.22年)
女性	86.30歳	73.62歳	差 (12.77年)

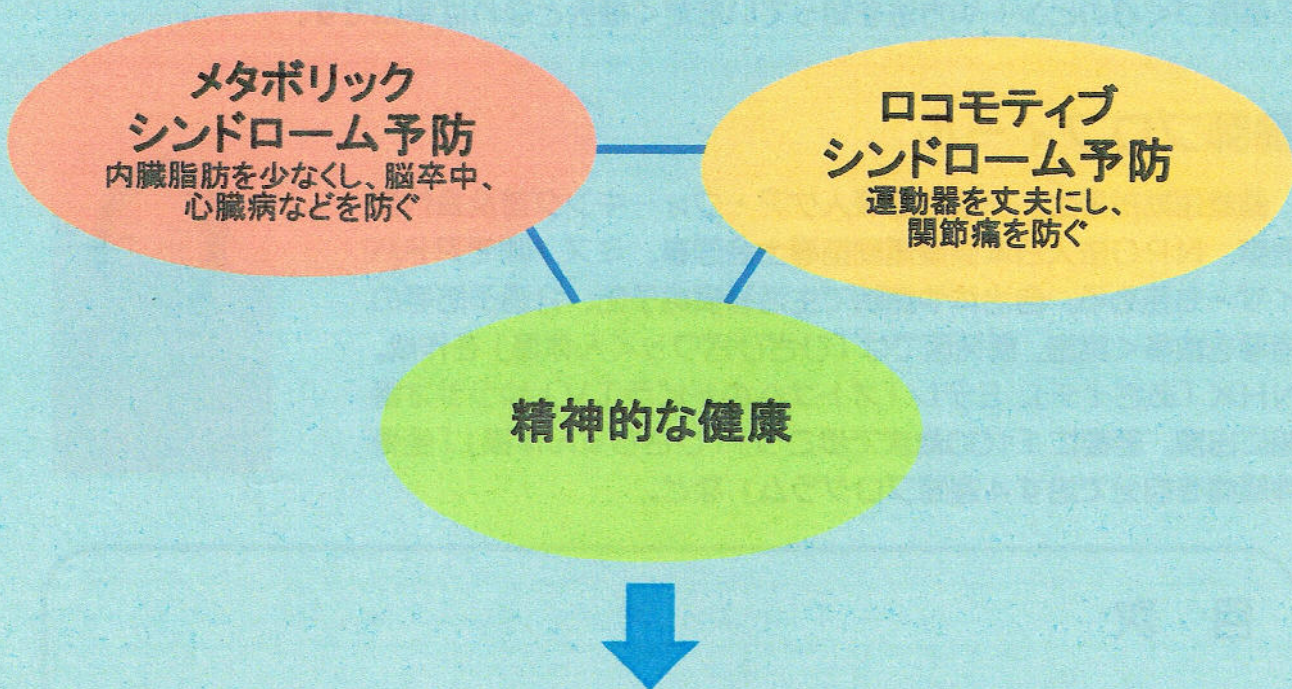
**平均11年!** (2010年厚労省)



### ・ WHO(世界保健機関)による健康の定義

健康とは、完全に、身体、精神、及び社会的によい(安寧な)状態であることを意味し、単に病気でないこと、虚弱でないことではない。

### ・ 健康寿命を延ばそう



公園愛護会の活動は・・・

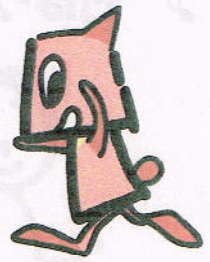
- ・ 体を動かす運動の場 (身体的健康)
- ・ 心を癒す場 (精神的健康)
- ・ 人と人とをつなぐコミュニケーションの場 (社会的健康)

仲間がいて、体を動かして、心が喜ぶ!!

# ♪ 愛護会活動での健康づくり ♪

## 1. 運動の場

- 歩くための道がある。土の上を歩ける
- ベンチなど、体操ができる補助具になる設備がある
- 広場があれば、体操やストレッチができる
- 公園美化作業には様々な身体活動があり、様々な運動効果が得られる
  - 筋力がつく
  - 持久力がつく
  - 柔軟性がつく            など



★より効果を上げ、痛みを起こさないように作業・運動するためには・・・

- より良い姿勢で動作する
- ストレッチで疲労を早くとることが大切

## 2. 癒しの場

- 植物療法  
花などの植物や土を見たり触れたりすることによる癒し効果が得られる
- 森林療法（森林浴）  
木が発するフィトンチッドやマイナスイオンによって癒しや健康効果が得られる



★「森林浴」という言葉は、1982年に林野庁が作った言葉です。抗ガン作用のあるたんぱく質が増え、NK細胞などの免疫細胞を活性化させる、リラックス効果があり、ストレスを軽減させる、などの効果がわかっています。

## 3. コミュニティの場

- 会話ができる
- 役割がある
- 一人ではできないことができる
- 体調がチェックし合える
- 仲間ができる
- 誰かのために何かをする



### セロトニンとオキシトシン（幸福ホルモン）



コラム

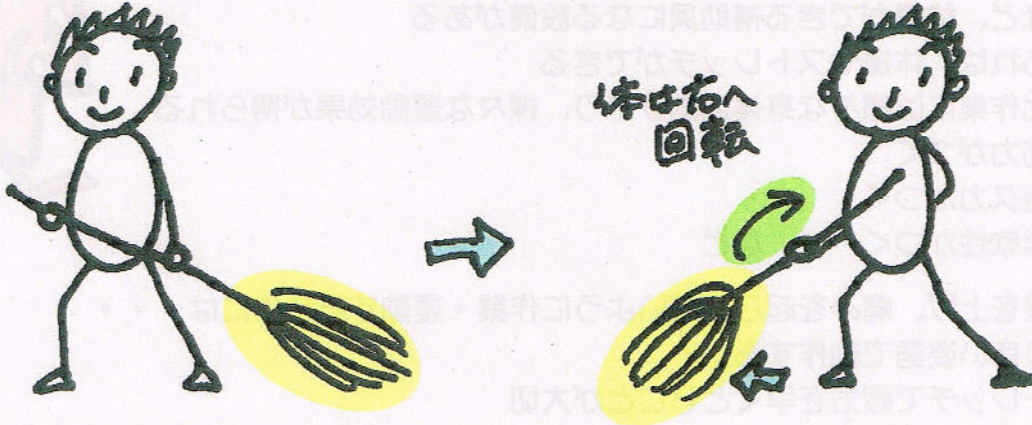
セロトニンはリラックスのホルモン、オキシトシンは幸福ホルモンと言われます。よく眠る、朝日を浴びる、運動することなどでセロトニン神経を活性化させます。さらに、人に親切にしたり、家族や仲間を思いやって仲良くしたりすることによってオキシトシンというホルモンが分泌されます。

セロトニンやオキシトシンが十分に分泌されていると、心が穏やかになり、腹が立たず、仲間を信頼できるようになり、幸福感を感じる脳になるそうです。

## ②公園の清掃作業の姿勢の取り方

～体を痛めず、筋力をつける動き方～

### ♪ 竹ぼうき(広い範囲を掃く場合) ♪



- 足を大きめに開き、軽くひざを緩める
- 右手で柄の先の方を、左手で箒の側を持つ
- 箒の先を左の方へ置く

- 腰を入れ、腰を回しながら箒の先を右へ回す
- 右手は体から離さないようにし、前傾しないよう気をつける

ポイント  
→

体から離れたところで箒を動かすと腰を傷める元になります。腰を落としてひざを曲げ、ももの筋肉を使うと操作しやすくなり、腰を入れて回すことで、肩、体幹部や脚力を強めます。

### ♪ 熊手 ♪



- 右足を前に大きめに開く
- 左手で柄の先の方を、右手で歯の側を持つ
- 右ひざを曲げるようにして熊手を前に伸ばす

- 両肘を曲げながら熊手を引き寄せ
- 右足を伸ばして体を戻し、左に重心を乗せる

ポイント  
→

背中や腰を丸めたままで動作すると、背中の筋肉で体を支えにくくなり、腰などに負担がかかります。

足を大きく出したり引いたりすると、動かしやすく、ももや膝、お尻、背筋などを強めます。ただし、膝が痛む方は、足をあまり大きく出さず、小さくこまめにかきよせるのがよいです。

また、同じ動作を続けると疲れるので、左手だけで速くに伸ばし、引き寄せるときに右手で支える動作も入れると疲れにくくなります。

## ♪ 低いところのものを持ち上げる作業 ♪



- 足を肩幅より大きめに開き、できるだけ物の近くに立つ



- 股関節を折って前傾し、



- ひざを曲げて物をつかむ



- 物を体の近くに寄せてひざを伸ばしながら立ち上がる

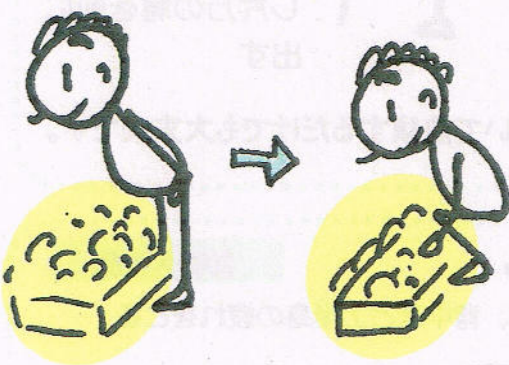
### ポイント →

背中や腰を丸めたままで動作すると、背中や腰の筋肉で体を支えにくくなり、腰や肩に負担がかかります。

足をしっかり開いて膝を曲げて腰を落とし、できるだけ体の近くで持って、足の力で立ちあがると、背筋やお尻の筋肉をしっかり使うことができます。

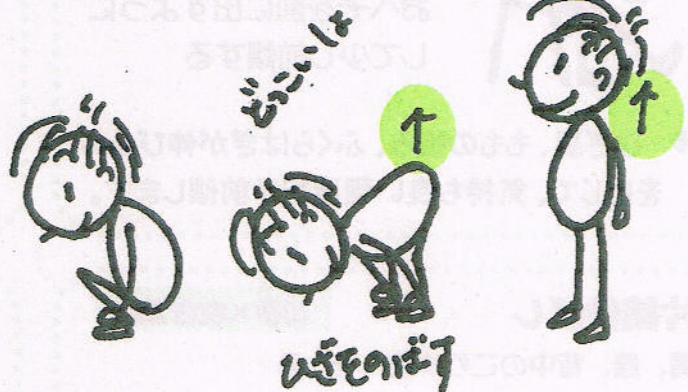
## ♪ 低い位置で作業する場合のしゃがみ立ちの仕方 ♪

### しゃがむとき



- 股関節を折る「こんにちは」
- ひざを曲げて腰を落とす

### 立ち上がる時



- 足首をつかむ
- お尻を上げる
- 体を起こす

### ポイント →

しゃがんだままで行う作業はひざや腰を痛めやすくなります。同じ姿勢をできるだけ長時間とらないように、まめに立ちあがったり姿勢を変えたりします。

### ③ 気軽にできる体操

#### ♪ 作業が終わった後の体操 ♪

作業の合間、作業が終わった後には必ずストレッチをしましょう。  
ストレッチをすると代謝が良くなり、疲労や痛みが残りにくくなります。

#### ゆるゆる屈伸

1~3分くらい

ひざ、腰、肩の疲れをとる



足を肩幅に開き、肩の力を抜いて、軽くひざを屈伸する

→ 股関節を軽く曲げてひざを曲げるとやりやすいです。楽になるだけの回数行います。

#### もものストレッチ

20秒×左右2回

ひざ、もも、腰の疲れをとる



右足を曲げ、足の甲を右手で持って、お尻に引き寄せる

→ ひざを曲げにくい方は、いすなどにひざを乗せて行います。自分が楽にできる方法で行うことが大切です。

#### ももの後ろストレッチ

20秒×左右2回

ひざ、腰の疲れをとる



ベンチに浅めに座り、右足を伸ばしてかかとを床に着け、つま先を上げる

おへそを前に出すようにして少し前傾する

→ ひざ裏、ももの後ろ、ふくらはぎが伸びるのを感じて、気持ち良い程度だけ前傾します。

#### 股関節伸ばし

20秒×左右2回

腰、股関節、肩や背中 of 疲れをとる



ベンチに座り足を大きく開く

両手をひざに当ててつっぱりようにし片方の肩を前に出す

→ 足を開いて前傾するだけでも大丈夫です。

#### 片腕伸ばし

20秒×左右2回

肩、腰、背中 of 的りや疲れをとる



右手を上へ上げ、左手を下へ下げ、上下に伸ばす

→ 上に伸ばし、下にも引き下ろすと効果的。頭は楽にしておきます。

#### 胸伸ばし

20秒×2回

胸、肩、首、背中など上半身の疲れをとる



両手を頭の後ろに組んで、肘を横に張る胸を反らせるように伸ばす

→ 肩が痛い方は片方の腕だけを頭の後ろに上げて行いましょう。

## ♪ タオルで行うストレッチ体操 ♪

タオルを使うとストレッチがしやすくなります。隅々までよく伸ばしましょう。

腰痛がある方はどの運動も注意して行いましょう。息は自然呼吸で、止めないようにしましょう。

### 肩伸ばし

2~3回くらい

肩や上半身を伸ばす



足を肩幅に開き、両手でタオルを持ち背伸びをする

→ 息を吐きながら伸ばし、左右にも動かしてみます。

### 左右ひねり 腕を上

10回くらい

肩や腰を伸ばし、鍛える



足を肩幅に開き、両手でタオルを持ち真上に上げ左右にひねる

→ 左右に動かす時に息をしっかりと吐きます。

### 左右ひねり 腕を前に

10回くらい

腰、肩をほぐし、鍛える



足を肩幅に開き、タオルの端を持ち平行に左右に大きくひねる

→ 息を吐きながらひねり、足から腕までが斜めに伸びるのを感じます。

### ゆらゆらゆりかご

10回くらい

全身をほぐし、肩の疲れをとる



足を肩幅に開き、タオルの端を持ち左から下を通って右に、大きく動かす

→ 伸びるときには腕をしっかり頭上に上げます。ひざも緩やかに屈伸して動くとうまに反動がつかます。

### 腕伸ばし

2~3回くらい

胸を伸ばし、肩甲骨をほぐす



体の後ろでタオルを持つ腕を少し上げて、胸を伸ばす

→ 肩の硬さによって、タオルを持つ幅を変えます。

### またいで回して

数回

バランス、腹筋、肩の柔軟性をつける



タオルの端を両手で持ち、タオルをまたいで後ろへ運び頭上から前に下ろして再びまたぐ

→ バランスがとりにくい方は転倒に注意して行いましょう。楽にできる方はタオルを短めにしてみましょう。

# MEMO

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

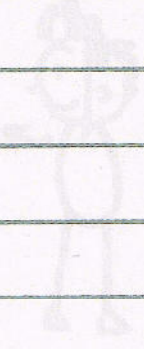
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

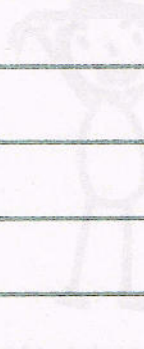
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

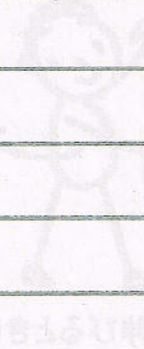
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

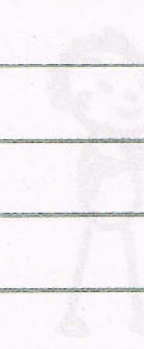
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

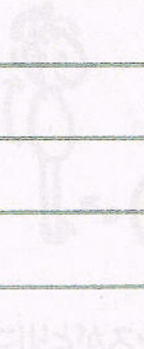
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



公園愛護会