

雄勝地区で「運動器の集団型調査・健康教育事業」が行われました

去る10月10日、石巻市雄勝地区旧大須小中学校の体育館において「運動器の集団型調査・健康教育事業」が行われました。当日は好天にも恵まれ、参加者総勢150名がストレッチや体力測定に汗を流しました。

オープニングでは、東北福祉大学の鈴木玲子先生の指導のもと、全員でロコモ体操を行いました。参加者はひとつひとつの振付けを確認しながら、楽しそうに実技を行っていました。続いて、体力測定の評価のひとつとして、開眼片足立ち測定を行いました。昨年の自己記録に挑戦したり、参加者同士で記録を争ったり、大いに盛り上がりました。その後、チームに分かれて運動演習を行いましたが、チームで協力しながら課題に取り組む様子がみられました。

今回は、辻センター長に加え、東北大学病院やJR仙台病院の整形外科の先生方にもご参加いただきました。整形外科の先生方の講演は、筋骨格系疾患の病態や最新治療に関する内容でしたが、参加者は興味深い話の数々をとて熱心に傾聴していました。

例年、多くの方に参加いただき好評を得ている事業ですが、今年度も参加者の笑顔があふれる会となりました。また、震災後の地域交流を活性化させる良い機会になったように感じました。健康維持のため、日常的に運動を行なうことの大切さだけでなく、運動の楽しさも気づかせていただけた素晴らしい会でした。ご参加いただいた住民の皆様、運営にご協力いただいたスタッフの皆様にごことより感謝申し上げます。

(地域保健支援センター・菅原由美)



