



Walking Map

地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ(CSS)が、國學院大學横浜たまプラーザキャンパス周辺でのwalking mapを作成しました。今回は、第2弾として、全長2.3kmのコースを紹介します！

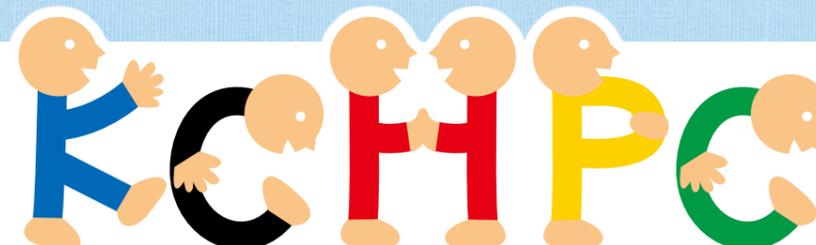
## Walking Map②

○コース概要○  
 距離 : 約2.3km  
 所要時間 : 約35分  
 歩数 : 約3200歩  
 最大心拍数 : 127拍/分  
 (安静時の心拍数74拍/分)  
 測定者: 20歳男性

東名高速道路



地域ヘルスプロモーションセンター学生スタッフ  
作成者:松田(直)、澤登、樋口、金子



第3号 KOKUGAKUIN Univ.

平成23年3月1日 発行

國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより

## 青葉区新荏田連合自治会員の「健康チェック」を行いました！

10月23日(土)に新荏田自治会館において、地域ヘルスプロモーションセンタースタッフ、青葉区福祉保健課、青葉区ケアプラザ、新荏田連合自治会スタッフが協力し、新荏田連合自治会員の健康チェックを行いました。午前部の部、午後の部あわせて87名の方が参加されました。



センターでは、骨密度、体組成、血管年齢の測定を担当し、それぞれの項目の数値の見方や好ましくない値に対する改善方法などのアドバイスを行いました。予想以上に参加者が多く、時間を延長しての測定となりましたが、多くの方の「健康づくり」のお手伝いできたのではないかと思います。

この測定は、「青葉かがやく生き生きプラン」の新荏田地区別計画の取り組みとして実施しました。地域の方と行政と大学が協働(響同)して行う「健康な町づくり」を実践する第1歩となりました。



「これから運動しようと考えている」、「今行っている運動が適切なのかわからない」、「今の体力レベルを知りたい」などとお考えの方、ぜひご相談ください。センターでは、相談面接後、身体的・生理的測定や心理調査を行い、その結果をもとに、個人にあった適切な運動プログラムを提案します。お気軽にご相談ください!!  
(コースによっては、登録料1,000円、測定料3,000円がかかります)

**電話受付**  
 10:00~16:00  
 (日曜・祝日除く)  
 測定や面談時間は  
 平日および土曜日の  
 16時以降でも可能です

國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター  
 〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川13-22-1 電話:045-904-7707 fax:045-904-7709  
<http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>

# 「子どもの体と心を考える」 セミナーを2回シリーズで行いました!!

長年、小・中・高校の養護教諭の先生方と研究を続けてきている本学の藤田和也教授による「今日の子どもの体と心を考える」というテーマでセミナーを行いました。

第1回目(11月6日)は「増え続ける近視」や「肥満と痩身の両極増加」などの「体」の変化について、第2回目(2月15日)は「できないと直ぐにパニックになる子」や「突然に暴力的な行動をとる子」など「心」の育ちに関する内容について、最近の気になる特徴的な問題を取り上げました。講演後、参加者の方が実際に子育てで困っていることや感じていることについて、交流しあいました。



第2回目のセミナーでは、青葉区を中心に子育て支援活動を行っている「チームWITH」代表の木下直子さんに司会をお願いしました。また、國學院大學子ども遊びサークル(TAPS)の学生たちが、お母さんと一緒に来た子ども達と遊ぶプレイルームを開設しました。

セミナー終了後のアンケートでは、セミナーの内容に満足との答えが多く今後の開催を望む声が多く聞かれました。「子どもの体や心の育ち」や「子育て」について、改めて考える良い機会になったのではないかと思います。



今回は、「血管(動脈)の硬さ」つまり動脈硬化度に関するお話です!

動脈には、血液を全身に送るための管(くだ)としての役割のほかに、伸びたり縮んだりすることによって血圧の過度の上昇を緩衝する役割があります。一般的に年をとると動脈は硬くなり、血圧に対する緩衝作用が低下するために、日常的に血圧が上昇します。動脈硬化度や血圧の上昇は心筋梗塞や脳卒中の強力な危険因子です。

動脈硬化を加速させる原因としては、肥満、高血圧、糖尿病、喫煙、そして運動不足があります。運動や食事に気をつけて、動脈硬化を予防しましょう!!

センターでは、脈の伝わる速さから動脈硬化度を調べています。動脈が硬くなると、脈が速く伝わるようになります。



## KCHPC からの 豆知識

2

### 食事編

動脈硬化の予防には、ビタミンCやポリフェノール(ブルーベリー、りんご、ワイン、チョコレートなどに多く含まれています)が効果的です。また、塩分の取り過ぎは禁物です。1日に、男性9g、女性7.5g(高血圧の人は6g)を目標にしましょう!!

### 運動編

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、動脈硬化を予防・改善します!  
●生活の中に取り入れられる運動で!  
●50歩、100歩といわずに、歩数を稼いで健康づくり! \*10分歩くとおよそ1000歩です。  
●ジョギング(3~4回/週、30分/回)によって、3か月で血管年齢が5~10歳若返るといわれています。

# ホノルルマラソン 完走にむけて!!

センターでは、ホノルルマラソンに挑戦するFMサルースパーソナリティ小林香織さんのサポートを行いました。小林さんは、2009年に湘南国際マラソン10kmを1時間6分で完走していますが、フルマラソンは初めての挑戦でした。6月から12月のホノルルマラソン終了まで、センターで行ったサポート内容について紹介します!

2010年6月14日

初めての測定。体重、体脂肪率、骨密度などの体組成と、ウォーキングマシンを歩きながらの心拍数測定を行いました。

2010年7月24日

全身持久力(スタミナ)を調べるために、ウォーキングマシンを走りながら、使った酸素の量を測定しました。

2010年7月26日

太ももの前と後ろの膝を曲げ伸ばしする筋肉のパワーと疲労度を測定しました。その後、効果的なストレッチング方法、筋力トレーニング方法についてお知らせしました。

2010年8月23日

ビデオカメラで撮影して、フォームチェックを行いました。

2010年10月30日

メンタルサポート。初めてのフルマラソンへの挑戦に対する不安を解消し、目標の設定を行いました。

2010年11月19日

7月に測定した項目について再度測定し、これまでのトレーニングの効果を調べました。前回の値と比べると、全身の筋肉量が増加していました。弱かった太もも後ろ側の筋力も増加、左右バランスも改善されていました。スタミナを示す最大酸素摂取量(身体に取り込むことのできる最大の酸素量)も高い値になりました!!

2010年12月7日

小林さん、ホノルルへの出発!!

2010年12月12日

ホノルルマラソン!!  
**完走!!** (6時間3分)



## 小林さんより一言

運動が苦手で、走るの嫌いななんて思っていた私が、まさかフルマラソンを完走できるようになるなんて!これも、サポート頂いたセンターの皆様のおかげです。

フォームのチェックやトレーニングプラン、食事のアドバイスに至るまで、とにかくゼロからサポートして頂き、大変心強かったです。今まではテレビでしか見たことのないような装置を使った測定は、ワクワクするような体験でした。数値で見えると自分の能力を知ることも出来、自信にもつながりました。メンタルトレーニングでは、スポーツ以外でも役立つ目標の立て方や不安の解消方法等を学ばせて頂きました。

自分1人では途中で挫折していたか、中途半端に大会を迎えていたと思います。でも、先生方が親身になってアドバイスやご指導くださり、自分とも向き合うことが出来ました。

地域にこういった施設があるというのは、ありがたいことですね。これからも利用させていただきます!



小林 香織さん

FMサルース 番組パーソナリティー  
84.1Mhz FMサルース「JOG NAVI」  
毎週日曜 15時~18時  
たまプラーザテラスにあるイツコムスタジオから生放送中!  
スポーツはもちろん、平日を楽しむ情報を発信しています。