

スマイル Smile

みつかる
つながる
ゆたかになる
.....

Vol. 11
2016 冬

新年のご挨拶

Interview **くらしにスパイス**

新年を爽やかに健やかに！

日常がスポーツになる

ノルディック ウォーキング

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime



連載！ **まるまる** 入門

似顔絵入門編 第3回

まちたび宮城 大郷町

協会通信

新年のご挨拶



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、協会では、昨年4月に健診センターを移転新規オープンいたしました。

最新のMR(磁気共鳴断層撮影装置)、CT(X線CT診断装置)を装備したことで、脳健診をも網羅した様々な健診メニューをご提供できるようになりました。

本年も、県民の皆さまの健康づくりのお役に立てるよう全力で取り組んで参る所存でございます。

何卒、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

この新しい一年が皆さまにとってさらなる飛躍の年になりますよう心よりお祈り申し上げます。



一般財団法人 宮城県予防医学協会
理事長 角田 行

新年を爽やかに健やかに！

日常がスポーツになる ノルディックウォーキング

2016年こそスポーツを！ そんなあなたにオススメしたいのが「ノルディックウォーキング」です。ポールを持って歩くだけだから、すぐに始められて続けやすいスポーツなのに、大変高い効果が期待できる新しいスポーツの起源や道具、基本的な歩き方について、日本ノルディックフィットネス協会事務局のお二人にお聞きしました。

フィンランド生まれの新しいスポーツ

——ノルディックウォーキングとは一体どういうものなのでしょうか？

スキーのストックのような2本のポールを使って歩くスポーツのことです。1930年代のフィンランドで、クロスカントリースキーの選手が行っていた夏場のトレーニングの中で原型が生まれ、その後研究が進み、1997年に一般の方にも導入できる現在のノルディックウォーキングとして定義されました。同年、国際ノルディックウォーキング連盟（以下、INWA）が誕生し、世界中で普及が進んでいます。

——比較的新しいスポーツなんですね。日本にはいつごろ入ってきたのですか？

スキー競技者や耳の早い人たちが、1997年以前からポールを使って歩いていましたが、1999年に北海道大滝村（現伊達市）で、フィンランドから紹介されたのが始まりです。

——そこからじわじわと人気が拡大したのですか？

ええ。大滝村もそうでしたが、伝わった地域ごとに小さなサークルや協会が次々誕生し、愛好家が増えました。2005年に、私たち日本ノルディックフィットネス協会（以下、JNFA）の準備会が立ち上がり、2007年に正式にINWA公認団体として設立したことで、さらに普及が進みました。



——現在、国内ではどのくらいの人を楽しんでいるのでしょうか？

JNFAで把握している数字ですと、登録している団体会員は100を数え、インストラクターの有資格者は2,400人を超えています。個人的に楽しんでいる方を含めるとかなりの数の人がこのスポーツを楽しんでいると考えられますよね。

日常をスポーツにしてしまう2本のポール

——ノルディックウォーキングは、健康にどんな良いことがあるのですか？

ノルディックウォーキングは、両手に持ったポールを転倒予防の杖としてではなく、推進力として使うのが特徴です。単に歩くことに加えて上半身に負荷がかかる全身運動なのです。

——ポールを推進力にするということは、押し出すような動きになりますね。

そうです。そのために肩、背中など上半身への運動効果は高く、血糖値、血圧、体重へ良い効果があったという報告もあります。ジョギングや水泳などのスポーツと同じ運動量を得ようとした場合、負荷が全身に分散するので感じる疲れはそれらより小さく済むことが分かっています。

特定非営利活動法人

日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）

事務局長 三野宮 泰子（ベーシックインストラクター）

事務局 海老名 裕太（ベーシックインストラクター）

【問い合わせ先】

日本ノルディックフィットネス協会

住所 仙台市青葉区水の森3丁目24-1

仙台フィンランド健康福祉センター事業創成国際館2F

電話 022-277-8477

http://www.jnfa.jp/



——一方でどんなスポーツでも継続できずに挫折する方も多 いと思うのですが？

継続しなければ効果が得られないのは、ノルディックウォーキングでも同じですが、ノルディックウォーキングは継続しやすい、という評価をいただいています。ポールさえあればスポーツになりますから、通勤でも散歩でもスポーツになってしまうのです。日常をスポーツにするのに最適と考えて良いでしょう。またヘルスレベル、フィットネスレベル、スポーツレベルと運動強度に応じた3つのレベルがあり、お年寄りからトップアスリートまでが取り組める懐の深いスポーツでもあるのです。

道具より大事なインストラクターとの出会い

——これからやりたい、という人は何から始めたら良いでしょう か？

道具など、形から入りたい気持ちも分かりますが、まずインストラクターを探し、体験会などに参加することをお勧めしています。実は自己流で始めて「余り効果が無い」と途中でやめてしまう方が多いのです。シンプルなスポーツですが、その分奥も深いので、最初に基本を正しく教えてくれる指導者に会うことが肝心なのです。

——ポールの選び方についてアドバイスはありますか？

ポールは登山用ではなく、ノルディックウォーキング用であることを確認してください。意外と店員さんでも分かっていないので、特に気をつけたいですね。専用のポールはアスファルト舗装路を歩くのに適した脱着可能なキャップが付いています。長さも重要で、長すぎると運動強度が高まりますので、初心者には適しません。できればカーボンなど軽い素材であるほど良いですし、持ち歩きたい方には伸縮可能なタイプもお勧めです。

——道具選びもインストラクターと相談したほうが良さそうですね。

ええ。ノルディックウォーキングは激しいスポーツではないですから、良いポールを買えば長く使うことができます。基本を知った上でインストラクターと最初のポールを選んで欲しいですね。

——では、実際に基本的な歩き方を紹介して欲しいのですが

腕を肩から振り、リラックスして歩きます。このフォームにポールを付け足すイメージですね。ポールを突くために変に肘を張ったり力を入れたりせず、ポールは自然な腕の振りのまま斜め後方に突いて、推進力を得るのを感じながらリズムカルに歩きましょう。

——冬場特に気をつけたいのですが、ケガ防止へのアドバイスは？

ポールを使うことで、普段と違う筋肉を使い、普段使っている筋肉にもより高い負荷がかかることがありますので、始める前に動的なストレッチで体を目覚めさせましょう。そして運動後は静的ストレッチでクールダウンをすることで、疲れを残りにくくすることも大切です。またポールを活用した、ノルディックウォーキングならではのストレッチ方法もありますので、ぜひインストラクターと体験して欲しいです。

——やはりまずは体験ですね。

JNFAでは、地域に応じた周辺のサークルやインストラクターの情報を提供しますし、大勢が集まるようなら、JNFA主催で体験会を開くこともあります。まずは問い合わせてください。

——読者の皆さんにメッセージをお願いします。

近年、実は若い人ほど運動をしていないと聞きます。皆さんにスポーツで健康になってほしい、スポーツを長く続けて欲しいというのがJNFAの願いです。そしてスポーツの選択肢、あるいは入り口の一つにノルディックウォーキングを加えて欲しいですね。

——ありがとうございます。



ふれあい TeaTime



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp

スッキリ眠れていますか？良い睡眠をとろう！！

「睡眠で十分に休養がとれていますか？」。健康診断の問診票の一項目です。

睡眠は食事、運動とともに健康を保つために欠かせないもの。

不眠はメタボリックシンドロームなどの生活習慣病やうつ病にも

深く関係していることがわかっています。

“良い睡眠”を得て、気持ちよく日中を過ごしましょう♪



良い睡眠を得る7つの習慣

○規則正しい食事を！

朝食をきちんととる。寝る直前の遅い時間の食事は控えましょう。

○昼寝を上手にとる！

夕方以降や長すぎる仮眠は夜の睡眠に悪影響を与えます。12時から15時までの間に30分以内の仮眠をとるのがおすすめです。

○規則的な運動をする！

軽く汗ばむ程度の運動（ウォーキングなど）を30分程度行ないましょう。体温が上昇している夕方が最も効果的な時間です。

○朝、日光を浴びる！

起きたらすぐに日光を浴びましょう。約15時間後に眠気をもたらすホルモンが分泌されます。

○就寝前のたばこ、飲酒は控える！

たばこに含まれる「ニコチン」は覚醒作用をもたらします。

○カフェイン（コーヒー、茶、コーラ、チョコレート、栄養ドリンクなど）は夕方からは控えましょう！

カフェインは覚醒作用があり、眠りを浅くしてしまいます。

○入浴はぬるま湯で！

40℃前後のぬるめのお湯につかると、入眠しやすくなりリラックス効果をもたらします。

Q&A



Q 寝つきを良くする為にお酒！
本当に良いの!?

A 日本は他国からみても寝つきを良くする為にお酒を飲む傾向があります。お酒を飲むと寝つきはよくなりますが、眠りが浅くなり中途覚醒が増えます。その結果、熟睡感がなくなるため夜遅くに飲むのは避けましょう。

こんな症状があったら注意！！



* 激しいいびきや呼吸停止

睡眠時無呼吸症候群の可能性があるかもしれません。検査・治療を受け症状を改善しましょう。

* 足のむずむず感や手足のびくつき

レストレスレッグス症候群の可能性があり。これらの症状は睡眠による休息感が得られず、日中に眠気をもたらします。

* 歯ぎしり

歯のすり減りや歯周組織に障害をもたらし、顎関節の異常や頭痛の原因になります。

連載!

まるまる

入門

似顔絵編 第3回

オコエ瑠偉さんを描いてみよう

似顔絵入門もいよいよ最終回！今回は来シーズンから東北楽天ゴールデンイーグルスへの入団が決まったオコエ瑠偉選手をピックアップ。今回も似顔絵を通してあなたの感性を磨き、コミュニケーション能力の向上や観察眼を養っていきましょう。



1. 資料から全体の印象をつかむ

資料写真を元に大まかな形をとらえます。面長の輪郭と中心で存在感を放つ鼻は欠かせません。ややうつろな目、まぶた、厚い唇と魅力的な笑顔を印象づける上がった口角、飛び出た耳も捉えます。



2. より詳細に

大まかに顔を捉えられたら、帽子とユニフォームを描きます。手にはバットを持たせましょう。今回は小さく梨田監督も登場させてみます。長い額、垂れた目、眉毛。そしてダジャレも！似顔絵はまんがのひとつなので、キャラクターを引き立たせるセリフの追加は有効な手法です。



3. ペン入れ

下書きをベースにはっきりした線を入れます。下書きでとらえた特徴をさらに大胆に描き雰囲気を出しましょう。ユニフォームやバットなど小物も活用し、さらにパーツをもっと派手になるように強調していきます。帽子で隠れてしまいましたが、特徴的な眉毛も忘れずに凛々しく！梨田監督は笑顔とダンディーな雰囲気気に配りましょう。



4. 色付け

パールオレンジ、肌色をベースに茶色を加えてオコエ選手の肌の色を出します。大きな各パーツを際立たせるために、例えば鼻先を塗り残すなどの方法も有効です。大胆に塗るのがやはりコツですね。はみ出してもOK！唇まで肌の色を塗った上から唇の色を入れると、肌の色にあった自然な発色になります。



がんじー (似顔絵作家)

- 日本似顔絵師協会 正会員
- NHK文化センター (仙台・山形・福島) 似顔絵講座 講師
- 専門学校 デジタルアーツ仙台 まんがアニメ科 講師
- 似顔絵画家の国際団体 ISCA (International Society of Caricature Artists) プロ会員

ポイント

デフォルメ

日本人を描くときは省略した表現が有効であることもありますが、今回のオコエ選手の場合は、これでもかと言うぐらいパーツの特徴を強調、デフォルメすることがポイントになります。派手すぎるように思われるかもしれませんが、似顔絵ではこのくらいで丁度いいくらいなのです。



完成!

似顔絵師の目のつけどころ

第3回 環境を変えると見えてくるもの

11月にISCA(国際似顔絵作家団体の略称)年次大会のため渡米しました。私自身2度目となる今回は、「コミュニケーションの実践」を個人的なテーマにしました。似顔絵は外見的特徴だけでなく、存在感を描く表現で、モデルさんと共同で作るもの。相手を知るために重要なものの一つが「会話」です。言葉を使わずに伝わる部分はありますが、言葉が通じれば一層伝わります。今回は日本語の通じない環境で、不得手な英語を駆使しながらも、モデルさんと納得のいく作品を仕上げることができ、とても貴重な体験となりました。

がんじースタジオ株式会社 本社スタジオ 〒980-0004 仙台市青葉区宮町1丁目4-12
電話 022-395-7626 Eメール sendai-nigaoeya@wine.ocn.ne.jp

まちたび宮城 No. 10

大郷町

宮城県のおおのぼりに位置する大郷町
豊かな自然と広大な田園風景以外にも魅力盛りだくさんな

大郷町を歩いてきました！

大郷町農政商工課 大郷町粕川字西長崎 5-8
TEL : 022-359-5503



道の駅「おおさと」 大郷ふるさとプラザ

道の駅に登録された平成8年以来、100人を超える地元生産者が届ける新鮮で安価な野菜とおいしい餅やだんごを来訪者に提供しています。地元特産のモロヘイヤを使ったソフトクリームやうどんのほか、提携している沖縄県の商品も手に入るなど、売り場はバラエティーに富んでいます。週末になると地元生産者との交流ができますし、毎年5月にはB級グルメのイベントが催され、約2000人が訪れるそうです。



ゴーゴー 郷郷ランド

道の駅に隣接する公園で、町にゆかりのある偉人・支倉常長にちなんでサン・ファン・パウティスト号を模したアスレチック遊具が目印。広々とした園内には芝が敷かれ、野外ステージなどもあり、町民の憩いの地となっているようです。



大郷町観光
PRキャラクター
常のモロ



支倉常長メモリアルパーク

伊達政宗の命を受けてヨーロッパへ7年に及び旅を行ったことで有名な支倉常長ですが、帰国後はキリシタン弾圧を避けて大郷に隠棲して、84歳で没した後はここ大郷の地に墓を設けたと伝わっています。ここはその墓周辺を整備してできた公園で、多くの参拝者が訪れます。



夢実の国

階段式が珍しい、町内唯一の天然温泉施設です。隣接するブルワリー（ビール工場）では、宮城県初の地ビールである「松島ビール」を醸造していて、飲食施設で味わうことができます。



いきいきスポット パストラル「^{えにし} ^{さと} 緑の郷」

平成14年にかつて牧場だった場所に誕生した、グリーンツーリズムを堪能できる大郷町の穴場的スポット。全50区画の貸し農園では、利用者が思い思いに野菜を育て、利用者同士の交流も盛んです。泊まり込みでの作業を可能にする宿泊施設は約70人が宿泊可能で、虫や鳥など自然の音をBGMにゆったりと過ごすことができます。他にもレストランやBBQが楽しめる屋外交流施設、農機具などを展示する資料館もあります。また子どもたち向けに芋掘りなどを体験する農園も行っていて、仙台市周辺、仙塩地域を中心に多くの参加を受付けています。

お問い合わせ先
(株) おおさと地域振興公社
パストラル「緑の郷」
TEL : 022-359-8655

ご利用案内

パストラル「緑の郷」
大郷町東成田字松沢山 2-23
営業時間：チェックイン 15:00～
チェックアウト～10:00
レストラン 11:00～14:00
駐車場完備 定休日：年末年始
詳しくは施設までお問い合わせください。



中庭



宿泊施設



交流施設



資料館



農園



協会通信 2016 Winter

TOPIC 1 第60回 平成27年度「予防医学事業推進全国大会」鳥取市で開催

と き：平成27年10月9日（金）
 ところ：とりぎん文化会館 梨花ホール（鳥取市）
 本大会は予防医学事業の普及啓発を行うことを目的として、公益財団法人予防医学事業中央会の全国33支部が順次開催しているもので、今年度は「地域と共に健康づくり ～新しい予防のスタート～」をテーマに鳥取県鳥取市で盛大に開催されました。当協会の総務部 大友聡子課長が「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞いたしました。



TOPIC 2 第29回東北6県検診機関による懇談会

と き：平成27年11月26日（木）
 ところ：ホテルメトロポリタン秋田
 東北6県の健診機関がよりよい健診を目指して、毎年情報交換をしております。本年度は秋田県で開催され当協会から4名の職員が参加いたしました。

TOPIC 3 平成27年度予防医学事業推進東北ブロック会議

と き：平成27年11月27日（金）
 ところ：ホテルメトロポリタン秋田
 公益財団法人予防医学事業中央会の東北支部である（公財）岩手県予防医学協会・（公財）福島県保健衛生協会・（一財）宮城県予防医学協会と中央会本部による会議が開催され、ストレスチェック制度や胃がん検診など最新の情報について意見交換しました。

TOPIC 4 平成27年度予防医学事業推進会議

と き：平成27年11月19日（木）
 ところ：仙台勝山館
 当協会主催「予防医学事業推進会議」は、宮城県内の市町村・事業所・学校等の健康管理ご担当者様約200名にご出席いただき仙台勝山館において開催いたしました。
 特別講演は、東北大学大学院医学系研究科教授 大内 憲明先生から「乳がん検診：最近の動向」についてご講演いただきました。また話題提供はJR仙台病院外科担当部長 菅原 弘光先生から「静脈の解剖生理と静脈血栓症のハイリスク疾患ー予防から静脈瘤の最新治療までー」と公益財団法人 健康・体力づくり事業財団理事長 下光 輝一先生から「改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度について」のお話をいただきました。
 いずれも大変興味深い内容で、参加された皆さんから「とても参考になった」との感想が多数寄せられました。



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131
 FAX 022-233-7104
 仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

TEL 022-262-2621
 FAX 022-262-6686
 仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

