

企画・発行 / 財団法人 富山県健康スポーツ財団 富山市友杉151番地 TEL076-428-0820

財団法人 富山県健康スポーツ財団は「県国際健康プラザ(とやま健康パーク)」、「県健康増進センター」、「県総合運動公園」、「県空港スポーツ緑地」、「県総合体育センター(スポーツパレス)」を一体的に運営し、県民の皆さんの健康保持増進とスポーツの振興に努めます。



とやま健康パーク屋内プールで実技指導する鈴木大地さん

📧 寄稿 — 成田 真由美さん

いつも前向きなストロークで

📍 各施設からの事業案内

県健康増進センター

- ・二次健康診断のお知らせ
- ・乳がん検診体制一段と充実

📧 寄稿 — 利用者の声

THP(経営者健康づくり体験セミナー)
に参加して

📍 健康まめ知識

ジョギング

📍 インフォメーション

県総合体育センター

競技種目・体力レベルにあった
トレーニングでレベルアップ!

とやま健康パーク
夏休み親子フェスタ

(平成13年8月26日)

鈴木大地さん講演&実技



鈴木大地さんの講演

寄稿—いつも前向きなストロークで

6月3日(日)こやま健康パークでの講演より



シンドーツバキ 水泳金メダリスト

成田 真由美さん

1、一番伝えたいこと

私が今一番皆さんに伝えたいと思うことは、障害者のイメージを変えてほしいということです。それは障害者イコールかわいそうな人、自分とは縁の無い人と思われがちなのですが、全くそうではなく、障害者である前に一人の人間なのだということ、わかってもらいたいです。そして障害があってもスポーツをしたいという姿勢は、健常者となんら変わりはないということ、伝えたいと思っています。

2、家族のささえ

私は生まれつきの障害者ではなく、中途障害者です。13歳までは普通に元気に学校へ通っていました。今こつとしてコンパクトに車椅子に座ってしまうと私の身長が何センチあるか判らないと思いますが、174センチあるのです。ですから子供の頃、私のアタ名は「ヨモリマ」電柱、ジャンボなどでした。本当に病気とは無縁だったのです。

一番最初に登校して、男子の生徒の中に女子1人まじり野球をして遊ぶ。放課後はぎりぎりまで学校に残って、泥だらけになるまで遊んでから家に帰りました。ですから、まさか私が車椅子の生活を送るな

ど想像もつかないことでした。中学校に入ってからすぐに膝を痛めてしまったので、私が生まれた病院へ行きました。そこでドクターに「手術をしましょう」と言われ、言われるままに手術を受けました。でも痛みは消えませんでした。消えるどころか、どんどん痛みは増していき、それからはあつちの先生が有名な先生と聞けばそこへ行き、ここの先生は専門らしいよと聞けばそこで診てもらい、時にはその方角の井戸水が体に良いと聞けば、母親と料理用のボールを持って、井戸水を買いに行ったこともあり、ありました。

でも、結果的に私の脊髄にばい菌が入ってしまった。私の足は動くことはありませんでした。親に対してあたり散らした時期もありました。母親をつかまえて「何で私を生んだのよ」「代わるものなら代わってよ。」などと、親の気持ちも考えずに、私はそんな言葉を口にしてしまいました。そんな時、私の親は必ずこう答えてくれました。

「まーちゃん、家族4人揃って生活できるように、皆でがんばろうよ」と。いつでもそう言ってくれました。

入院している娘のために、一生懸命働いてくれた親、そして温かく励ましてくれた家族がいてくれたおかげで、私は苦境を乗り越えることができたのだと、今は思っています。

3、ひとりの人間として

ある日私はリハビリの先生に「先生、私は足が悪いのですから、足を治すためのリハビリをして下さい」と言いました。その時初めて先生の口から出て来た言葉は、君のリハビリはそうではないのだよ。残された機能を、どれだけフルに活用して社会復帰するかというリハビリなのだよ。」という言葉でした。

勿論そんなことを言われても、信じたくなかった。あれだけ走れていて、歩いていたのだから絶対元通りになるとずっと信じていました。先生にそう言われた時も信じられなかった。絶対私は歩いてみせると思っていました。でも自分の体のことは自分が一番良くわかるという言葉があるように、もしかすると、私の足はもう本当に動かないのかも知れないと思うようになりました。

そんな私の心が、何がきっかけで明るく吹っ切れたかと言いますと、ごく当り前なこと、に気づいたのです。私は足が悪いから車椅子に乗っているだけなのだ。他の人も、きつと人よりも太っているとかやせているとか、背が高いとか低いとか、色が黒いとか白いとかいろいろ

な特徴をもっている。それと全く同じように、私は車椅子を必要としているから、車椅子に乗っているだけなのだ。そう思ったのです。

障害者という前に、私は一人の人間なのだ。車椅子に乗っていても成田真由美に、なにも変りはないのだ。堂々と胸を張って生きる権利はあるのだという当たり前のことに気づいたのです。



4、シンドーへの道のり

そして、私が水泳を始めたきっかけは、実に単純なのです。アトラクタへ行く2年前に、「リレーのメンバーが1人足りないから出てくれないか」と言われ、私は水泳を始めました。

でも私は歩ける頃、水泳だけはできませんでした。カナヅチだったのです。ですから一度は断りました。でも、「へえ、障害者の水泳大会などあるのですか。どこで開かれるのですか」と聞いてみると、「仙台であるのよ。」ということでした。

「じゃあ私も仙台へ行けるのですか。」と聞くと「勿論です。」という答えが返って来ました。仙台へ行ったら「笹蒲鉾」は食べられるし、「萩の月」は食べられるし「牛たん」も食べられる。帰りには喜多方に寄って「ラーメン」も食べられる。そこで「じゃあ私行きます。」と言って水泳を始めてしまいました。ですから人生、何がきつかけで、こんなにのめり込むのかわからないものだと思います。それから1カ月後、仙台で開かれた大会に参加しました。リレーは優勝できなかったのですが、個人種目の2種目で大会新記録を出し、金メダルをもらうことができました。その時思いました。歩ける頃には大嫌いだつた水泳で、まさか自分が金メダルをとるなどとは...と。

その帰り道、つぎのサービスエリアでどんなお土産を買って帰ろうか、と迷っていたら、後ろから来た居眠り運転の車に追突されてしまいました。そしてこの事故で、今度は首の神経を傷つけてしまいました。両手にも麻痺がきてしまいました。

でも仲間の支えによって、10カ月後に再びプールに入ることができました。そして私は強い意志でアトラントを目指すようになりました。



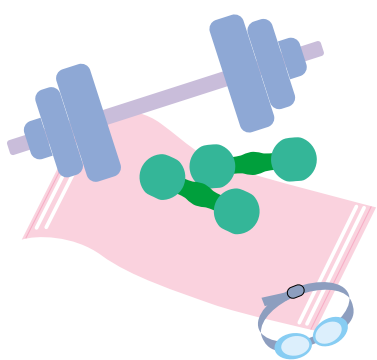
それまでは、こことやま健康パーク（みたいな障害者が使えるプールで泳いでいたのです。でも本当にタイムを1秒でも縮めたいと思ったら、このままではいけない。民間のスイミングスクールへ行つて、コーチにいてももらわなくてはならない、と思いました。確かにこういつたプールで泳げば同じ状態の人もいて、楽しんで泳ぐことができます。でもタイムを縮めることはなかなか難しいのです。今行っている横浜市内のプールで、私のコーチを引き受けてくれたのですが、その時点で、アトラントまで10カ月しかありませんでした。コーチの言われるままに、ゴムチューブを引っ張ったり、鉄アレイに挑戦したりしました。一番きつかった練習は、足首を紐で結び、その先にバケツをつけて泳ぐ練習でした。バケツを引っ張るといつのはかなりの抵抗になります。最初はバケツも小さかったのですが、いつの日からかバケツは大きくなっていききました。

ある日のことです。泳いでも泳いでも少しも前に進まないのでおかしいなと思って、ふと「コーチの方をみたら、何と85キロもある」コーチが、バケツの上に乗りかっていたのです。進む道理がありません。でも、そんな練習をしたおかげで、アトラントでは驚くようなタイムで泳ぎきることができたのだと思います。（アトラントプリンス杯（1999年8月15日〜25日）成田さんは、金メダル2個、銀メダル2個、銅メダル1個を獲得しました。）

そして、シドニーを目指して再び泳ぎ始めたら、今度は肩を壊してしまいました。車椅子をこぐこともできません。もう水泳どころではないと思えました。病院へ行つて調べたら、肩にある腱が何ミリかちぎれているというのです。それを手術して治すには6カ月かかるというわれました。6カ月間も泳げないのでは逆にストレスが溜まる、ということで手術をせずに、ウエイトトレーニングをして筋肉をつけ、痛みをカバーする方法を私は選びました。それから週2回、ウエイトトレーニングに通いました。ですからシドニー前というのは、トレーニングがめちゃくちゃにハードだったのですが、自分の中では、大変とか苦しいとかいう感情は全くありませんでした。なぜか、そういう思いにはなりません。

朝起きて、仕事をし、泳いでそれからウエイトトレーニングに行つて、夜も二度泳いで寝る。毎日その繰り返しでした。そして本番は10月だったのですが、お腹の中に腫瘍があることがわかって、昨年の2月、その良性腫瘍をとる手術を受けました。その後は、週3日にウエイトトレーニングの量を増やすようになりました。

ウエイトトレーニングも、明らかに数字は伸びていきました。最初は寝ながら、おもりを上げる、ベンチプレスでは、20キロくらいしか拳がらなかったのに、シドニーへ行く前には、自分の体重と同じ55キロを挙げられるようになりました。チューブ引きも、20回を5セットという易しいものから、100回を6セットとトレーナーに、みっちりこかれました。特に私はメンタル面が弱いということで、その面でも鍛えてもらうことができました。



「試合前にはどういう気持ちになりますか？」と聞かれることがよくあります。私はとことん嫌な女に変身します。招集所では決勝ですと8人揃います。そんな時、隣のライバルをとことん見下すのです。となりの選手を見ながら、「ふん、なによあんだ。あんだ私と一緒に泳ぐ気？」「なによあんだ。私が一番になるのに決まってるじゃない。だって私、勝つためにここにいるんだから...。」と本当に嫌な女に変身するのです。

コースに立った時も、私が一番になつてこのコースを泳ぎきる。誰よりも早く、一番最初にガッツポーズを決める...と、もう本当にイメージを高め、意識を高めて行くのです。

それくらいに気持ちを変えなければ、今回の6種目制覇はなかつたと思つています。シドニーでは、午前中に予選、午後決勝という日程が毎日繰り返されたので、肉体的にも精神的にも疲れが溜まっていたと思いますが、そこで気持ちを切り替えていかなければ、乗り切れなかつたと思います。（シドニープリンス杯（2000年10月18日〜29日）成田さんは、金メダル6個、銀メダル1個を獲得しました。）

「血圧」「血中脂質」「血糖」「肥満」の
4項目が異常の方は二次健康診断が
無料で受けられます

近年、労働者の定期健康診断
における異常の発見率は増え続
けています。

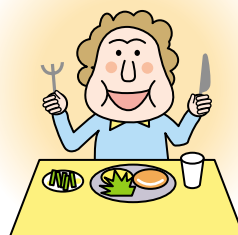
そのうえ、仕事上のストレスや
過労等が加わり、脳卒中や心筋
梗塞など、突然死につながる病氣
を引きおこす危険も大きくなっ
ています。

そこで、これらの病氣を予防す
るために、平成13年4月から労
災保険制度において、新たに、無
料国の負担でより詳しい検査「二
次健康診断」や生活習慣の改善
策「特定保健指導」を受けること
ができるようになりました。

対象となる方は？

労働安全衛生法に基づく「二
次健康診断等」で「血圧」「血中脂質」「血
糖」「肥満」の4項目に異常が認
められた方、あるいは医師が必要
と認めた方です。

これは、高血圧、高脂血症、糖
尿病、肥満の4つが重なり、「死
の四重奏」ともいわれ、脳卒中や
心筋梗塞などの危険が著しく高
まるためです。



食生活



運動



休養

このような脳卒中や心筋梗塞
等は、発症前における予防が効
果的で、いずれも、脂質をはじめ
とするエネルギーや塩分の過剰摂
取等の食生活習慣、運動不足等
がその原因となっています。

また、二次健康診断は、一次健
康診断を受けた日から3ヶ月以
内に受診することが必要です。

内容は？

「二次健康診断」

脳や心臓の状態を把握するた
めに必要な検査として次の検査
を実施します。

空腹時血中脂質検査

空腹時血糖検査

ヘモグロビンA_{1c}検査

負荷心電図検査

頸部超音波検査

微量アルブミン尿検査

「特定保健指導」

二次健康診断の結果を基に、
その日のうちに、医師と保健婦等
から生活習慣病予防のための具
体的な栄養・運動・保健指導を実
施します。

富山県健康増進センターは、富
山労働局の指定を受け二次健康
診断等を実施しておりますので
どうぞご利用ください。

乳がん検診体制一段と充実

お年玉寄付金による検診車整備

乳がん検診は、厚生労働省の
指針（平成12年3月）で、医師の
視触診と「マンモグラフィ」を併
用して行うよう指導しています。

また、各地域で行なわれる集団
検診のために、今年度当初からマ
ンモグラフィ2基搭載した2台の
検診車を導入し検診を行なうて
おりますが、更に9月、総務省寄
附金付お年玉郵便葉書等寄附
金受配車」として1台を追加整
備しました。

これにより、マンモグラフィ装置
6基となり、より多くの必要に
応えることができるようにな
りました。

今後これらの設備を有効に
活用し、県民の皆さんの期待に沿
うよう精度の高い検診に努めてい
きます。



お問い合わせ先
富山県健康増進センター

予約係

〒939-8555 富山市蜷川373
TEL 076-429-7575
FAX 076-429-7146

利用者の声

THP(経営者健康づくり体験セミナー)に参加して



丸文通商株式会社
富山支店長

前田 幸三郎

2000年10月より約3ヶ月間THP(Total Health Promotion Plan)に参加させて頂き、日頃健康には十分に気を配っていたつもりでいた自分中心の生活が、いかにいい加減なものだったか再発見しました。

元々参加した動機と言え、職場の取引先からの薦めに応じ、義理で参加させて頂いたのですが、まず1日目富山県健康増進センターでの徹底した健康チェックから始まり、県国際健康プラザ内健康スタジアムにおいての健康度測定、健康指導等、多岐の方々の献身的な指導の下、日頃の心掛けが如何に重要かを再認識しました。さあ、いよいよトレーニングの開始です。THPカリキュラム実践活動の最低レベルは6回/13週間です。言い換えれば2回/月です。何となく、何も無理しないでこなせると思ってしまうので、気楽に始めたのですが、1ヶ月経ち2ヶ月経ち向に



出席のスタンプが増えて行きません。12月に入って焦りが出始めました。約束の6回まで残り4回です。12月と言えは師走、これまでの月以上に忙しくなり、約束を守るかどうか微妙に悩んで来ましたが、さあ大変です。それでも、本気でやる気になれば出来るもので、1月6日の最終日までに6回実践する事が出来ました。そうなる、自分の行動パターンが変わるから不思議なものです。早速健康づくり総合指導コースの中からフラットアスプリウス(二万八千円/13週)を選択し申し込みました。以後回数を重ねる毎にインストラクターの方々と顔見知りになり、週に2~3回通う事が苦痛では無くなり、自己の健康管理がスムーズに行えるようになった事を感謝しております。

更に、現在も1名がTHPに、また8月25日からは約30名が職場健康づくり支援サービスを受講させて頂く事になり、職場の健康管理及び明るい職場環境造りに大いに役立させて頂きたいと受講者全員意気込んでおります。



THPコース
(経営者健康づくり体験セミナー)
13週間
受講料 無料
対象者
労災保険の適用事業場でかつ
従業員50人以下の事業場の経営者、又はこれに準ずる方。

健康まめ知識

今回は
ジョギング

ねらい・効果

・全身持久力(スタミナ)を高めるための有酸素運動です。肥満解消や生活習慣病などの予防に効果があります。
・ウォーキングとともに代表的な有酸素運動ですが、足腰や膝、心臓への負担が大きいので、特に運動を行っていない人や中高年の人はメディカルチェックを受けてから行うことをおすすめします。

実施方法

・表1を参考に、自分の年代と体力状況に応じた強度を選択し、その心拍数を保つように実施してください。速度を上げれば心拍数は上がります。
・最低20分間実施しましょう。
・慣れてきたら40~60分間継続します。

頻度

・週3回以上を目標にしましょう。

時間

・最低20分間実施しましょう。
・慣れてきたら40~60分間継続します。

強度

・表1を参考に、自分の年代と体力状況に応じた強度を選択し、その心拍数を保つように実施してください。速度を上げれば心拍数は上がります。

留意事項



・無理のない姿勢で実施しましょう。無理な姿勢で行うと腰痛や膝痛などの原因になります。
・実施後はストレッチ等により疲れの回復をはかりましょう。
・天候が悪い時や体調がすぐれないときは無理をしないでください。
・ウォーキングやジョギングを必ず行いましょう。
・水分の補給はこまめにとりましょう。

表-1 目標心拍数(拍/分)

ツアー名	対象年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
汗かきツアー	(70%強度)	150	145	-	-	-
エンジョイツアー	(60%強度)	135	135	130	125	-
ストレス・疲労回復ツアー	(50%強度)	125	120	115	110	110
ナイスミドルツアー	(50%強度)	125	120	115	110	110
はつらつツアー	(40%強度)	-	-	-	-	100

目標心拍数(拍/分) = {(220 - 年齢) - 安静時心拍数} × %強度 + 安静時心拍数
%は40~70%



楽しいジョギングのポイント！

・隣の人と会話できるペースを守りましょう。
・水分の補給はこまめにとりましょう。
・日差しの強いときは帽子をかぶりましょう。
・自分のペースをつくりましょう。

県総合体育センターからのお知らせ

競技種目・体力レベルにあった
トレーニングでレベルアップを！

料 金（1人）：1泊2日コース

児童生徒

体力測定専門コース 5,100円

宿泊料 3,020円

計 3,530円

児童生徒

体力測定一般コース 3,200円

宿泊料 3,020円

計 3,340円

・体力測定を行った場合のトレーニング室利用料は無料です。
・宿泊時のアリーナ、陸上競技場、テニスコートは利用料金
が割引となります。
・食事内容・料金は希望により変更可能です。
・2日コースの設定も可能です。



お問い合わせ先

富山県総合体育センター

TEL 076-429-5455

FAX 076-429-4163

1泊2日コースの日程例

1日目

14:00～14:20

オリエンテーション
（マクシート記入、測定方法等）

14:20～16:50

体力測定
（一般コース約20名
専門コース約10名）

18:00～19:30

入浴・夕食

19:30～20:30

測定結果等の説明及び
各種トレーニング方法・
スポーツ栄養等の指導

2日目

7:30～8:30

散歩・朝食

9:00～11:30

各種トレーニング方法の
実技指導
（トレーニング室ランニング走路等）

11:30～13:00

休憩・昼食

13:00～15:30

競技種目練習または
リラクゼーション
（アリーナ陸上競技場テスト
温水プールサウナ等）

トレーニング方法の実技指導
は体力測定の結果から考慮し
競技種目に合わせた内容で
行います。

とやま健康パークのコース・講座・教室

(1) 健康づくり総合指導コース 受講期間中は、健康スタジアムを無料で利用できます。

コース名	期間	受講料(円)	内 容
生活習慣改善コース	13週	38,000 28,880 データ 持込	生活習慣病を予防したい方 高血圧予防、腰痛予防、高脂血症予防、糖尿病 予防、ウエイトコントロールの5つの内容で開催し ます。
ウェルネス コース	13週	30,000	健康、体力を一層維持 増進したい方。 ウェルネスコースと フォローアップコースを 1年間通して受講され る場合、割引があり、 健康スタジアムを毎日 利用して、受講料は 70,000円。
フォローアップ コース	13週	18,000	生活習慣改善コース、 ウェルネスコース受講 終了者で健康づくりを 維持されたい方。 3回まで受講可能です。
THPコース （経営者健康づくり 体験セミナー）	13週	無料	労災保険の適用事業場で、かつ、従業員50人 以下の事業場の経営者、又はこれに準ずる方。
子どもの 健康づくりコース	13週	保護者1人 子ども1人 19,800 子ども1人追加 5,850	子どもと保護者が一緒になって、健康づくりにつ いて楽しく体験していただくものです。 毎日の生活（運動や食事・ストレス）を振り返り、 実技、講義、実習を通して健康への意識（生活 習慣病予防対策）を高めていただきます。

(2) 健康づくり一般指導コース 受講料には健康スタジアムの1日利用料金が含まれています。

コース名	期間	受講料(円)	内 容
健康増進 Aコース	1日	12,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、午前中は健 康度測定を行い、午後から一人ひとりに合ったプ ログラムの提供。
健康増進 Bコース	半日	7,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、会社など での定期健診のデータ（来館日の3か月以内であ る）を所持することで、一人ひとりに合ったプ ログラムの提供。
THPコース （職場健康づくり 支援サービス）	1年目 1～6日 2～4年目 1～6日 又は13週間	無 料	労災保険の適用事業場で、かつ、中小企業（従 業員300人以下）を対象に、4年計画で従業員の 健康づくりを支援します。
健康増進 Cコース	半日	2,000	自分の体力にあった健康づくりを実践してい きたい方に、体力測定を行い、そのデータに基づ いたプログラムの提供。
いきいき コース	1日	2,800	高齢者（65歳以上）で、楽しく健康づくりを 実践したい方に、簡単な生活体力測定を行い、い きいきと毎日を過ごすためのプログラムの提供。

(3) 各種講座

コース名	期間	受講料(円)	内 容
PA講座 体験講座	半日コース 1日コース	500 1,000	冒険体験を通して、新しい自分や人とのふれあ いなど、ワクワクする体験に出会えます。 荒天時は 中止となります。 リラククスコースでは健康スタジアムも利用でき ます。
団体講座	半日リラククスコース 1日リラククスコース	1,200 1,600	仲間を信頼することによって達成できるグルー プワーク（疑似冒険）を通して、新しい自己発見と、 仲間との信頼関係の大切さが体験できます。 荒天時は研修室で行います。
産後の健康 づくり講座	半日	1,200	産後女性の早期体力回復、体型の改善等のた めの運動を実践し、心身をリフレッシュ。 希望者には、無料の託児施設があります。
保養地講座	2泊3日 1泊2日	24,000 12,000	県内の保養地において、自然とふれあい、健康 づくりや文化活動を通して、心身をリフレッシュ。
生活習慣 改善講座	半日	6,000	高脂血症予防、高血圧予防、腰痛予防、糖尿 病予防、ウエイトコントロールの5講座があり、各5 シリーズで、実技を伴う生活改善方法を学びます。

(4) 各種教室

とやま健康パーク友の会・個人会員は受講料の割引特典があります。

教室名	期間	受講料(円)	内 容
太極拳教室	10回	7,000	実技・実習を通して健康づくりの手法を習得。 教室に参加された日は、 健康スタジアム（湯治庵、バーデゾーンなど）が利 用できます。
ヨーガ教室	12回	8,400	
気功教室	11回	7,700	
エアロビクス 教室A・B・C	11～12回	7,700 ～8,400	
ソフトエアロビクス 教室A・B	11～12回	7,700 ～8,400	健康スタジアムでの実践や健康講話への参加 を通して健康づくりができます。 受講期間中は、無料で、いつでも健康スタジ アムが利用できます。
男の料理教室	3回	受講料1,000/回 材料費 700/回	
ヘルシーお菓子作り教室	3回	受講料1,000/回 材料費 700/回	
フラワーアレンジメント教室	昼の部3回 夜の部3回	受講料 500/回 材料費1,000/回	
レディースさわやか教室	1か月 12か月	4,800 48,000	
いきいき実践教室	1か月 12か月	4,300 43,000	

各コース、講座のお問い合わせは、電話・FAXでお受けいたします。TEL(076)428-0809 FAX(076)428-0833 とやま健康パークまで。