

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「県国際健康パーク」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、県民の皆さんのがん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
いつも前向きのストロークで

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!



鈴木大地さんの講演

寄稿——いつも前向きのストロークで

～6月3日(日)とやま健康パークでの講演より



シートマスク 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、「一番歯さんに伝えたい」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。それは障害者イマ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

て1000点取れる人はいないでしょう。毎日勉強したから100点取れるんだね。」といつも言います。そういう日々の積み重ねが大切なことを、常に子供たちに伝えるようにしています。

ある前は「人の人間だのだと」
うことを、わかつてもらいたい
のぢ。」
（『童話ばらばら』）

スポーツをしたいといつ姿勢は健常者となんら変わりはないということを伝えたいと思います。

確かに体に障害はあるがま
知れませんが、パラリンピック
向かう姿勢というのは、オリン
ピック選手となんら変わりは
なく、厳しい練習もしてい
ます。でもなかなかその姿勢を見
もらえません。結果だけでは
なく、結果以上に、そこへたど
り着くまでの過程を、私は一番
よく見てもらいたいと思います。
いきなり泳いで金メダルを
取れる人などいません。日々の
積み重ねがあるから結果を
出せるのです。だから私は小
中学生の子供たちに、「みんな

1番最初に登校して、男子の生徒の中に女子1人まじりで野球をして遊ぶ。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」とでした。
中学校に入つて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「手術をしますよ」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。消えるどころか、どんどん痛みは増してきました。それから私は、あちこちの先生が有名らしいと聞けばそこへ行き、「うちの先生は裏門らしいよ」と聞けばそこで診てもらひ、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つて井戸水を貰いに行つたこともあります。

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」という言葉でした。

4、シドーTへの道のり

A simple icon of a person in a wheelchair, facing right, with a light blue background circle.

な特徴をもつていて。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。そう思つたのです。

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

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。あれだけ走れていで歩いていたのだから絶対元通りになるとする信じていました。先生にそう言われた時も信じられなかつたし、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、思つようになりました。

そんな私の心が、何がきっかけで明るく吹つ切れたかと言いますと、「く当た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、きっ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、いろんな

そして、私が水泳を始めたきっかけは、実に単純なのです、アトランタへ行く2年前に、「リレーのメドレーが一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。どうで聞かれるのですか」と聞いてみると、「仙台であるのよ。」と云つてました。

「じゃあ私も仙台へ行けますのですか」と聞くと「勿論です。」という答えが返ってきました。仙台へ行つたら「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つて『ラーメン』も食べられる…。そこで「じゃあ私行きます。」と言つ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、こんなにめり込むのかわからないものだと思います。それから1ヵ月後、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つたのですが、個人種目の2種目で大会新記録を出し、金メダルをもらつことができました。その時思い出しました。歩ける頃には大嫌いだった水泳でまさか自分が金メダルをとるなどとは…。

その帰り道、つぎのサービスエリアでどんなお土産を買つて帰ろうか、と思っていたら、後ろから来た居眠り運転の車に追突されてしましました。両手にも麻痺がきてしました。

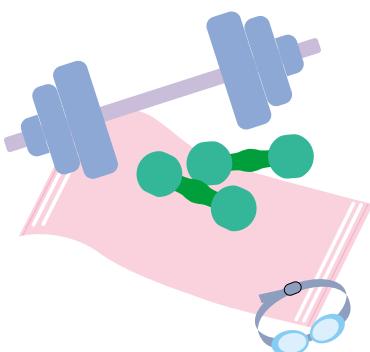
でも仲間の支えによつて、10ヵ月後に再びブールに入ることができました。そして私は強い意志でアトランタを目指すようになりました。



それまでは、じつ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つたら、このままではいけない。民間のスイミングスクールへ行って、「一チについてもらわなくてはならない」と思いました。確かにこういったプールで泳げば、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。

今行つている横浜市内のプールで、私の「一チを引き受けてくれたのですが、その時点で、アトランタまで10ヶ月しかありませんでした。「一チの言われるままで、ゴムチューブを引っ張つたり、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、かなりの抵抗になります。最初はバケツも小さかつたのですが、いつの日からかバケツは大きくなっていました。

ある田のJJDです。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JJD
の方をみたら、何と85キロも
ある「チ」が、バケツの上に乗っ
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、アトランタで
は驚くようなタイムで泳ぎき
ることができたのだと思思います。
(アトランタアーヴィング、1996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。)



朝起きて、仕事をして、泳ぎに行く。夜も一度泳いで寝る。毎日その繰り返しでした。そして本番は10月だったので、お腹の中に腫瘍があることがわかつて、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回の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きました。最初は寝ながら、おもりりを上げる、ベンチプレスでは、20キロから一歩か拳がらなかつたの。シートへ行く前には、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。ショーブ引きも、20回を5セットとこり易しくこなせるから、100回を6セットとトレーニーにみるなりました。特に私はメンタル面が弱いところと、その面でも鍛えてやるといつがきました。

「ースに立った時も、私が一番になつて」の「ースを泳ぎきる。誰よりも早く、一番最初にガツツボーズを決める」と、もう本当にイメージを高め、意識を高めて行くのです。

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つていたと思いますが、そこで気持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。（シドーバリーリンピック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。）

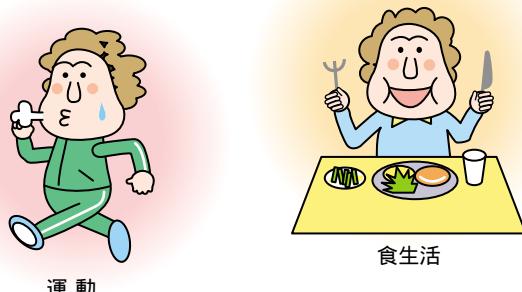
3 ホップステップ 健康ジャンプ

「血圧」「血中脂質」「血糖」「肥満」の4項目が異常の方は「一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気を引き起こす危険も大きくなっています。

そこで、これらの病気を予防するため、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。



「特定保健指導」
一次健康診断の結果を基に、その日のつわり、医師と保健婦等から生活習慣病予防のため的具体的な栄養・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「一次健康診断等」を実施しておりますので、どうぞご利用ください。

対象となる方は?

労働安全衛生法に基づく一次

健康診断等「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方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つが重なると「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。

内に受診することが必要です。

「一次健康診断」
脳や心臓の状態を把握するため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

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。富山県健康増進センターではすでに、平成12年度から施設内健診「マンモグラフィ」を導入しておりますが、がん発見率が0.08%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「一次健康診断等」を実施しておりますので、どうぞご利用ください。

これにより、「マンモグラフィ装置6基となり、より多くのご要望に応えすることができるようになりました。

今後も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ます。

ら0.25%に上昇するという成果がみられました。

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っておりますが、更に9月、総務省专项资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。

THP(経営者健康づくり体験セミナー)に参加して
2ヶ月経ち向に



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したが、自分中心の生活がいかにいい加減なものだったが再発見しました。

元々参加した動機と言えば、職場の取引先からの薦めに応じ、義務で参加させて頂いたのですが、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、健康指導等スタッフ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目標は6回/13週間です。言い換えれば2回/月ですから、何も無理しないでこなせる」と思って気楽に始めたまでは良かったのですが、1ヶ月経ち



丸文通商株式会社
富山支店長
前田 幸三郎

THP(経営者健康づくり体験セミナー)に参加して



出席のスタンプが増えて行きました。12月に入りて焦りが出来始めました。約束の6回まで残り4回です。12月と言えば師走、これまでの月以上に忙しくなり、約束を守れるかどうかが微妙になってきましたが、さあ大変です。それでも、本気でヤル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。そこになると、自分の行動パターンが変わって来るから不思議なものです。早速健康づくり総合指導アシスタントの中からオーダープローブス(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も顔見知りになり、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つ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たせて頂きました。受講者全員意気込んでおります。

- ・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ため、特に運動を行つてない人や中高年の人にはメディカルマスクを受けてから行つことをおすすめします。
- ・表-1を参考に、自分の年代と体力状況に応じた強さを選択し、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。



ジョギング

今日は



頻度

- ・週3回以上を目標にしましょう。

強さ

- ・表-1を参考に、自分の年代と体力状況に応じた強さを選択し、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ります。

実施方法

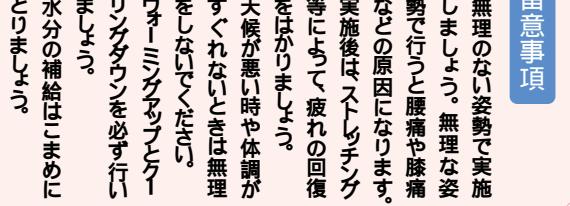


表-1 目標心拍数(拍/分)

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) - 静脈時心拍数} × %強度 + 静脈時心拍数
%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ベースを守りましょう。
- ・水分の補給はこまめにとります。
- ・日差しの強いときは帽子をかぶります。
- ・自分の本マップをつくりましょう。



県総合体育センターからのお知らせ

競技種目・体力レベルにあつたトレーニングでレベルアップを

料金	1人:1泊2日:13,340円
宿泊料	3,340円
体力測定専門」「一般」「児童生徒	5,10円
計	3,020円
体力測定一般」「一般」「児童生徒	3,320円
宿泊料	3,020円
計	3,530円

- ・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。
- ・一日コースの設定も可能です。



9:00	11:30
各種トレーイング方法の 実技指導	(トレイーニング室・ランニング走路等)
休憩・昼食	11:30～13:00
競技種目練習または リラクゼーション	13:00～15:30
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。	(アリーナ・陸上競技場・テニスコート・ 温水プール・サウナ等)

オリンピック	14:00	14:20
マクシート記入測定方法等		
体力測定	14:20	14:20
(一般「アス約20名)	16:50	
(専門「アス約10名)		
入浴・夕食	18:00	19:30
測定結果等の説明及び各種トレイニング方法等	19:30	20:30
スポーツ栄養等の指導	19:30	20:30

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、健康マネジメント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。 ウエルネスコースと フォローアップコースを 1年間通して受講される場合、割引きがあります。 健康スタンダードを毎日 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になって、健康づくりについて楽しく体験していただけます。 毎日の生活(運動や食事・ストレス)を振り返り、 実技、講議、実習を通して健康への意識(生活 習慣病予防対策)を高めていただけます。

(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、会社などの定期健診のデータ(来館日の3か月以内であること)を持参することで、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	500	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。
	1日コース	1,000	リラックスコースでは健康スタジアムもご利用できます。
団体講座	半日リラックスコース	1,200	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・擬似冒険を通して、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。
	1日リラックスコース	1,600	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	産じょく婦の早期体力回復、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。
	半日	6,000	高脂血症予防、高血圧予防、腰痛予防、糖尿病予防、ウェイトコントロールの5講座があり、各5回シリーズで、実技を伴う生活改善方法を学びます。
生活習慣 改善講座			

(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	
ヨーガ教室	12回	8,400	
気功教室	11回	7,700	
エアロピクス 教室A・B・C	11～12回	7,700 ～8,400	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。
ソフトエアロピクス 教室A・B	11～12回	7,700 ～8,400	
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	
フリ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	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。
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。