

住民の健康増進 地域力で向上を

西原美咲自治会 測定結果を報告

【西原】琉球大、町社会福祉協議会、美咲自治会が、地域に住む60〜80代の28人を対象に、昨年7月に行った健康

測定の結果報告説明会が14日、西原児童館であった。琉球大の真榮城千夏子講師は「全



体的に健康な方々が多いが、認知症予防のため、住民同士でコミュニケーションを取る事が大切」と話した。

現在の健康状態や身体機能、転んだ経験や健診受診などのアンケートを基に、ストレッチや体力測定を行った。真榮城講師は「血圧値は問題なく、ストレスも少ない。握力や開眼片足立ち時間、5分歩行時間は問題なし。TUG(高齢者の運動機能を表す指標)は現時点では問題ないが、強化すべき点である」と指摘。「自治会の事業に積極的に参加し、今後も交流して健康づくりをしていきたいと思います」と呼び掛けた。

(玉那覇隆子通信員)

で東崎公園へ行き、ウォーキングや運動するのが日課。家ではランを100鉢育てている。家に閉じこもらないことが健康の秘訣」と話した。参加者からは、結果に基づく個人指導を望む声もあった。米城智次自治会長は「今後も継続して全体または個人で健康指導してもらいたい。みんなが健康であれば地域が良くなる」と話した。

同自治会は「いいあんべー事業」を月2回行い、毎回30人余りが参加して、さまざまなプログラムで高齢者の健康づくりをしている。

参加者の玉城義一さん(86)は「毎朝5時に起きて自転車健康測定の結果報告を受けた美咲自治会の会員ら14日、西原町・西原児童館

健康測定の結果報告を受けた美咲自治会の会員ら14日、西原町・西原児童館