

仮設住宅での健康支援

伊達 筑波大・久野教授が指導



血圧計の使い方を住民に説明する久野教授（左端）

筑波大の久野謙也教授（スポーツ医学）が仮設住宅の住民の健康作りを支援する「健康づくりプロジェクト」が始動し、3日、対象となる伊達市の伊達東仮設住宅で、説明会が開かれた。

プロジェクトは、住民の年齢や体力などに応じた運動メニューを用意し、支給した歩数計と血圧計でデータを収集、インターネット回線で筑波大に送信してもらう。同大で、運動の効果

や健康状態を医師が定期的にチェックし、問題があれば市に連絡する。

伊達東仮設住宅には、飯館村民76世帯134人が入居しているが、久野教授は講演で、仮設住宅の敷地内で誰ともすれ違わなかったとして、「寝たきり促進住宅」になってしまう可能性を指摘。脳卒中や転倒による骨折が寝たきりの大きな要因だとし、塩分を控えめにした食事や歩くことの重要性、簡単にできる筋力ト

レーニングなどを紹介した。参加した佐藤ツルヨさん(59)は、「仮設住宅は狭いのでストレスがたまると、寝たきりにならないよう、これから積極的に歩きたい」と話していた。

久野教授は「仮設住宅では、意識して健康を維持する努力をしていくことが大切。この取り組みで外に出る機会が増え、地域の輪が広がることも期待している」と話している。

2011年9月4日

読売新聞（地方版）

仮設での健康管理支援



歩数計の使い方を学ぶ
仮設住宅の入居者

生活習慣病防止へ

伊達で産学官
連携事業開始

仮設住宅で慣れない生活を送る避難住民を健康面でサポートする産学官連携の仮設住宅健康づくり支援プロジェクト事業が3日、計画的避難区域の飯館村民が入居する伊達市の仮設住宅でスタートした。同市や同村のほか筑波大、筑波大付属病院などが健康づくり支援プロジェクトチームを編成しての取り組みで、仮設住宅における健康管理のモデルとする。



仮設住宅での生活は環境の変化やストレス、運動不足などで生活習慣病を引き起こすことも想定されるため、各自自治体などが連携。同市と筑波大は市民を対象にした健康運動教室で5年前から連携しており、そのノウハウも活用して避難住民の健康管理に取り組む。民間企業約10社も最先端の健康機器などを提供、事業をサポートする。同日は健康講演とプログラムの説明が行われ、避難住民約40人が参加。久野譜也筑波大学院教授が、内臓脂肪を減らし、転倒を予防するため筋肉を鍛える必要性を説明。全員にデータ管理できる歩数計が配られた。



避難住民に、健康支援プログラムの説明する筑波大学院の久野教授

プロジェクトでは、筑波大が研究成果を基に開発した、年齢や健康状態、体力に応じた個別の健康づくりプログラムを提供。参加者は定期的に仮設住宅内の健康ステーション（集会所）

2011年9月4日
福島民友

福島県伊達市の仮設住宅で暮らす飯館村の村民が運動不足で健康を損ねないように、筑波大（茨城県つくば市）は3日、血圧や歩数のデータを定期的に送ってもらい、医師がチェックしてから健康相談や運動指導をする支援プログラムの説明会

飯館村は東京電力福島第1原子力発電所事故で計画的避難区域に指定され、伊達市のグラウンドの仮設住宅に、7月末から約130人が入居している。筑波大学の久野謙也教授（スポーツ医学）は敷地の一角にある公民館で約40人の入居者に「今以上に元気になって村に戻ってほしい」と話した。

久野教授によると、あらかじめ渡してある歩数計や血圧計のデータを、集会所から週に1回、筑波大付属病院に送信。住民の体調の異変を医師が見つけた場合は伊達市職員に連絡し、職員が訪れて健康状態を確認する。

また、住民の年齢や健康状態に応じた運動計画を久野教授が作り、定期的に運動教室を開く。

て村に戻ってほしい」と話した。

日本經濟新聞(全國版)

伊達の仮設プロジェクト開始

伊達市の伊達東クラ
かれています。

仮設住宅でのストレスや血圧上昇などの健康被害を予防しようと、市と村、筑波大、同付属病院、つくば市、新潟県内の三市がチームを組み取り組む。



医師らに健康相談する仮設に住む飯館村民

福島民報

計と血圧計を配布。毎日グラウンド内にある集会所から筑波大にインターネットを通じて数値を送り、健康管理をすることで異常の早期発見につなげる。

集会所に体脂肪率が測れる体重計を置き、週一回の健康教室と月二回の健康相談も実施する。初日は住民約五十人が集まった。菅野司郎村健康福祉課長、仁志田昇司市長があいさつした。久野譜也筑波大学院教授がフロジェクトの仕組みを説明し、講演した。出席者は「筋力が衰えないよう、参加したい」と話していた。