

肥満と健康運動指導士の関わり



屋我諭／日本健康運動指導士会沖縄県支部事務局長。(一社)日本健康倶楽部沖縄支部健康増進課課長

健康運動指導士って知ってますか？ 文字通り健康運動を指導するスペシャリストであり、厚生労働省の認定資格保持者です。そのスペシャリストの集団が日本健康運動指導士会で沖縄には沖縄県支部があります。沖縄県が肥満率全国1位というのは周知のとおりだと思いますが、その事がか

講演会や健康教室で運動指導

つて長寿県1位だった沖縄の平均寿命を陥落させた(女性3位、男性30位)原因の一つだと言われています。そして長寿県復活を目指して県ではさまざまな企画を開催してきました。

私たち健康運動指導士会も行政とタイアップして健康まつりなどのイベントや講演会、健康教室など県民のための健康運動の普及啓発に努めてきました。さらに、琉球大学付属病院第2内科と連携して糖尿病の患者さんへの運動指導も行っていきます。

しかし運動というのは、分かっているけれどもなかなか実施できない方が多いのも事実。厚生労働省が推奨するアクティブガイドの『プラス10』(厚生労働省HP参照)を活用し、今より10分多く歩きましょう！

これから私たち健康運動指導士が提案していく「ながらエクササイズ」でも、今より10分身体活動を増やすことは可能です。できることからコツコツ積み重ねていきましょう。