

## 神奈川県公共型未病センター健康支援プログラムへの参加報告

総務部長 梅本彰吾

平成 29 年 12 月 1 日、私、相模支部の八木雅之支部長及び肥田茂治会員の 3 名は、春日台会館（愛甲郡愛川町所在）において、「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として、地域住民の方々を対象に「足の健康と健康体操」と題する「腰痛・転倒防止プログラム」を実施しました。

今回の活動は、「かながわ未病改善協力制度」に基づいて、川町民生部高齢介護課から依頼を受けて実施したものです。

まず、参加者した高齢者 40 名に、それぞれの足底分圧を測定してバランス能力を把握していただき、その後、私たちが各参加者のバランス能力の改善や腰痛・転倒予防に必要な、エクササイズとストレッチを紹介いたしました。

参加者は、初めての取り組みとあって、八木支部長と肥田会員の講義に真剣に耳を傾けながら、エクササイズとストレッチの実技に取り組んでいる様子が伝わりました。

本会では、今後とも、神奈川県民の健康と医療の一端を担うため、神奈川県だけでなく、他の多くの自治体が行う「未病を治すかながわ宣言」に賛同協力して、国民の健康寿命が延伸して、誰もが笑顔で過ごせる社会作りに協力していきます。

### 「かながわ未病改善協力制度」について

神奈川県では、世界有数の速さで進展する超高齢社会をとらえ、健康寿命を伸ばして、高齢になっても誰もが健康に暮らし、長生きして誰もが幸せだという社会の実現を目指すため、平成 26 年 1 月 8 日、「未病を治すかながわ宣言」を発表しました。

その後、神奈川県は、例を見ない速さで進む超高齢社会に危機感を募らせ、平成 27 年 10 月、国内外から 300 人を超える専門家を一堂に会して「未病サミット神奈川 2015 in箱根」を開催して、個々人に心身の状態の改善・維持に主体的に取り組む行動変革を促すとともに、学術・医療等多様な分野の主体がこれを支えること等を謳った「未病サミット神奈川宣言」を採択し、超高齢社会という人類共通の課題を乗り越える取り組みのモデルとして世界に向けて発信いたしました。

本会は、こうした神奈川県の取り組みに賛同し、その一例として、平成 28 年 5 月 22 日（日）、公益財団法人かながわ健康財団から講師を招いて「未病サポーター養成研修」を開催し、多数の本会会員及び一般市民が、神奈川県の高齢化問題と未病を改善する事の重要性を認識することができました。そして、同年 7 月 8 日、柔道整復師の知識と技術を国民皆様の健康増進に寄与するため、「未病を治すかながわ宣言」協力活動の一環である「かながわ未病改善協力制度」に登録をいたしました。



講師による座学状況



講師による実技指導状況