

健康づくりを考える情報誌

kokuho

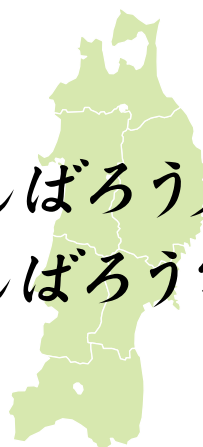
宮歯国保だより
ニュースレター2018 [初夏号]

No. 19



●資福寺の紫陽花

がんばろう東北
がんばろう宮城



支部だより

これが私の健康法!?

仙台支部 支部長 駒形守俊

特集 みやぎを歩く

岩沼市

みちのく潮風トレイル

特集 運動してみた

やってみよう太極拳

お知らせ

組合会申し合わせ事項
住民票はバラさないで

やれない理由はたくさんあるー

健康寿命の延伸を

支部だより



仙台支部 支部長

駒形 守俊

これが私の健康法!?

この原稿依頼が来た時になにを書いたら良いかと、特に自分なりの健康法があるわけでもないし、気を使っているわけでもない自分であることに気付かされる。

ただ、元々身体を動かすことは好きなので今まで色々と運動はしてきた。まずは小学生のころから大学まで剣道をしていた。小学生、中学生の時は県代表で全国大会に出場したり、高校の時は仙塩地区で優勝、大学の時はデンタル優勝とそれなりにやってきましたつもりだ。

医局員時代の時は数年離れていたが、宮歯会入会とともに宮歯剣道部に入れて頂き、復活した。

東北歯連の剣道大会や自分の昇段のため、週4〜5ペースで稽古をするもモチベーションが下がり、会務等を理由に稽古の回

数が減っていく。稽古をしなきゃいけないという事が少しストレスになってきたようだった。

やり過ぎはストレスに

丁度その頃、仲の良い先生方からゴルフを誘われてやり始める。最初は全然ボールに当たらないが、コースを回れるようになってくるとはまってしまい、毎日練習場に通うようになった。雨が降っても、雪が降っても休みの日はコースへと、年50ラウンド以上はやっていた。そうなってくると、ハンデキャップも少しずつ上がってきたが、段々とスコアも伸びず、回っても楽しくないことが増えてストレスに・・・

ここで、剣道部の先生方の昇段をみて自分も頑張ろうかと思いい、ゴルフは休めし、再び稽古をするようになる。また週5ペースで一般の方や警察の道場等に出向いて稽古を重ね、なんとか2年越しで昇段審査に受かる。普通は更なる上を目指し稽古をしていくのであろうかと思うが、ここで自己満足してまた剣道から遠のく。

今度はハーフマラソンに誘われ、昔から長距離を走るのが嫌いだったがやってみる事にした。50歳にして初挑戦。仙台ハーフマラソンに向けて月100kmランをノルマとして走った。無事完走する事が出来、終わった後の達成感と安堵の気持ちで翌年も出ることを決意し、翌年までまた月100kmのノルマを課してその年も完走できた。が、しかし、膝や足首を痛めて走るのがつらくなった所で運よく(?)今年の仙台ハーフマラソンは抽選に落ちてエントリーが出来なかった。

今は、週1くらいの割合で剣道の稽古と軽くジョギングをしている。適度な運動はストレス解消になると言われているが、あまりやり過ぎると逆にストレスの元になるとも言われている。

また数年後には変わるかもしれないが、この**適度な運動と大好きなワインと美味しいものを食べる事**が、今、見つけた「私の健康法」である。



特集 みやぎを歩く 岩沼市

みちのく潮風トレイル



東日本大震災の津波により人が住めなくなった土地を活用し、市の

「千年希望の丘」とは

最初に慰霊碑前で手を合わせました。

スタートは仙台空港の近く、千年希望の丘慰霊碑前よりスタート。

沿岸約10kmにわたって「相野釜公園」、「藤曹根公園」、「二野倉公園」、「長谷釜公園」、「蒲崎公園」、「新浜公園」の6つの公園と園路が整備されています。

丘と丘を園路(緑の堤防)でつなぐことで、津波の力を減衰させる役割があるほか、いざという時の避難場所にもなります。(Webより抜粋)

東北の新しい道がひらけました。名前は、「みちのく潮風トレイル」と言います。

とてもとても長い道で、森と海のどちらの恵みも感じることができ豊かな道です。森、里、川、海のつながりから生まれた自然とそこで紡がれた物語は、このトレイルだけが持つ美しい魅力。そしてこの道から人々の暮らしが伝わり、やがて未来へと続いて行くことを願っています。みんながいつしゅになって歩くことで、道になる。どうぞ、東北を、この道を歩いてください。(環境省ホームページより)

昔からある海沿いの道も復旧はされておりませんが、工事の影響が続いている為、所々寸断されています。貞山堀沿いに新に整備された玉浦希望ラインを歩きます。

貞山堀(ていざんぼり)とは

戦国武将・伊達政宗公の時代から掘り始められ、約280年をかけて整備された日本最長の運河です。

途中、岩沿海浜緑地公園や野球場にも立ち寄ってみました。

この日はテニスの大会が開催されていたようで、県外ナンバーの車が多数見受けられました。



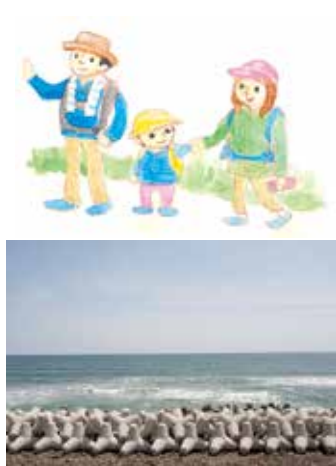
いわぬまひつじ村にも立ち寄りました。青い空の下、羊が元気に草を食べていました。今ではちょっとした観光地になっているようで、沢山の人で賑わっていました。子ども達は野菜を持って来て、エサやりを楽しんでいましたよ。
※羊を触った後は必ず手洗いをするのと、パン等の加工物を与えてはいけないそうなのでご注意ください。

ひつじ村から先は、海沿いを歩きました。砂浜はなく、波消しブロックがどこまでも並んでいます。
実は、この「みちのく潮風トレイル」は、青森県八戸市から福島県相馬市までの太平洋沿岸をつなぐロングトレイルです。今回歩いたのは、そのほんの一部。東北の日本一美しい断崖リアス海岸ならではの風景、恵み豊かな世界

三大漁場など見応えのあるコースが沢山あります。コースの詳細についてはホームページよりダウンロードできますので、そちらをご覧ください。
(<http://tohoku.env.go.jp/mct/>)

最後に

震災の爪痕は大きく、脇道や、細い道路はまだ整備されてなく、通れない道もあります。ただ、少しずつではあります。前に進んでいることを歩いてみて感じる事が出来ました。是非皆さんも自分の足で歩いてみて、感じていただけたらと思います。



特集 運動してみた

やってみよう太極拳

太極拳!?

皆さんはどんな印象をお持ちでしょうか？

少林寺拳法の映画を覚えてらっしゃる方も多いと思いますが、一般的な印象としては、「朝、中国の公園とかで高齢の方が、ゆっくり身体を動かしているアレ。」といったところではないでしょうか？

なんとなく簡単そうに見える太極拳ですが、やってみるとビックリ。全身を動かす、結構ハードな運動でした。今回は増進センターへ講師の先生をお招きして、少しの時間ですが、さわりを教わってみました。

そもそも太極拳は、古くから中国武道の一種としてあり、またその健康効果も古くから知られていたが、その習得は容易でなかったため、万人向けと言えるものではなかったそうです。そのため第二次世界大戦後、中国政府・国家体育運動委員会が伝統拳の健康増進効果はそのままに、誰にでも学べることのできる新しい太極拳を作ることと計画。著名な武術家に命じ、1956年に簡化太極拳（二十四式太極拳）を制定。これが制定拳の始まりとされています。（制定拳という名称は本来、「国家が制定した套路」という意味。）

制定拳は一種の健康体操として世界的に広められ、現在はグループ表演や

競技会も盛んに催されるなど運動競技としての一面も強くなり、またその一方で、武術的な側面から制定拳を再編する動きも生まれています。

日本では1970年に簡化太極拳が紹介され、その後1972年の日中国交正常化を機に、来日した中国人教師などから太極拳の存在が徐々に知られるようになった。また中国政府の普及政策により中国から太極拳を持ち帰る日本人も現れ、健康体操としての制定拳が広まっていった。激しい運動を伴わず場所を選ばずに容易に行えることから高齢層を中心に人気となり今につながっています。（WEBウキペディア参照 一部抜粋）

さて今回は仙台市太極拳協会、桑折先生に24式太極拳について約1時間学びました。

最初は余裕の表情をしていた参加者の皆さんでしたが、手の動きや、足の運びなど覚えることが多いこと、動きがスローな分、体勢を維持する筋肉を使うこと。しばらくすると汗が額に滲んできました。つま先まで神経を使う動きは、それぞれに意味を持ちます。基本は円を描くような滑らかな動作を求められるのですが、皆さん思うようにはなかつたようです。

それでも、先生のやさしい指導のもと楽しんで運動を終えることができました。

参加者の感想

約1時間の「体験入門」でこの案定 20日
過ぎを頃より、おから足首にかけての筋力などの
存在感を痛みを訴えてきました。
下極着の結果、恐るべし。
この「24式」と言われる型のDVDを軽石の先生で
出さる方々の、是非、自宅でそとと修業をしてみたい。
又、フィットネスへの定期的な企画を望み
ます。

70代

非常にゆくりとした動きなので、
矢張り時間でも足の筋肉を使えたと感じた。
姿勢を維持しないといけなく

10代

思いの外、きついものでした。
やはり武術というところで、それぞれの動作の意味等が
あることには興味深いものがありました。
運動不足を思い知らされました。
非常にわかりやすかったです。

50代

準備運動の段階から体がホカホカ、体がほぐれて
くるのを感じました。
全体的にゆったりとした動きで、あともかかわらず、
少くも体にきこえるような実感がございました。
101の動きにも変化があり、とても奥深いと
感じました。

40代



簡化24式太極拳

| | 予備式 | ユーベイシー |
|----|--------|-------------------|
| 1 | 起 勢 | チーシー |
| 2 | 左右野馬分鬃 | ゾウヨウ・イエマー・フェンゾン |
| 3 | 白鶴亮翅 | バイホー・リヤンチー |
| 4 | 左右擡膝拗歩 | ゾウヨウ・ロウシー・アオブー |
| 5 | 手揮琵琶 | ショウホイ・ピーパ |
| 6 | 左右倒卷肱 | ゾウヨウ・ダウジュエゴン |
| 7 | 左攬雀尾 | ゾウ・ランチュエウエイ |
| 8 | 右攬雀尾 | ヨウ・ランチュエウエイ |
| 9 | 単 鞭 | ダンビエン |
| 10 | 雲 手 | ユンショウ |
| 11 | 単 鞭 | ダンビエン |
| 12 | 高 探 馬 | ガオタンマー |
| 13 | 右 蹬 脚 | ヨウ・ドンジャオ |
| 14 | 双峰貫耳 | シュワンフオン・グワンアル |
| 15 | 轉身左蹬脚 | チュワンシェン・ゾウ・ドンジャオ |
| 16 | 左下勢独立 | ゾウ・シャーシードウリー |
| 17 | 右下勢独立 | ヨウ・シャーシードウリー |
| 18 | 左右穿梭 | ゾウヨウ・チュワンズウオ |
| 19 | 海 底 針 | ハイディー・チエン |
| 20 | 閃 通 臂 | シャントンベイ |
| 21 | 轉身搬攔捶 | チュワンシェン・バンランチュウエイ |
| 22 | 如封似閉 | ルーフオン・スービー |
| 23 | 十 字 手 | シーズーショウ |
| 24 | 收 勢 | ショウシー |

■ 仙台市太極拳協会 入会について

練習内容：入門太極拳・初級太極拳をそれぞれ3か月を目途に練習します。
※その後、24式太極拳等さらに上級を目指して進みます。
練習時間：準備運動、休憩を入れて2時間
練習日：入会時に登録した教室の練習日（ホームページを御覧下さい）
練習会場：教室毎に同一会場を基本にしていますが、会場及び時間については、
都合により変更する場合があります。（青葉体育館・市武道館剣道場 等）
服装・靴：軽運動のできる服装および屋内シューズ（底が低いもの）
お問合せ先：仙台市太極拳協会 〒981-0934 仙台市青葉区新坂町1-26 鹿島真理 方
TEL/FAX 022-234-3673

国保からのお知らせ

組合会申し合わせ事項

欠損補綴にかかる治療は保険給付になりません。

宮歯国保組合では、「組合会申し合わせ」として欠損補綴及びこれに関わる診療は、**全ての被保険者**に対して**保険給付外**と定めております。

当国保組合に加入していない県内の歯科医療機関や、県外で受診される場合にもこの給付制限ルールを申し出ていただき、**自費診療**とされるようお願いいたします。

万が一、保険証を提示して診療された場合でも、後日、国保連合会からレセプトが回付された時点でのチェックとなりますので、受診された方には、当国保組合が負担した保険給付分（通常は医療費の7割）を返還していただくことになります。

「組合会申し合わせ事項」によるその他の定めは、

- 第1種及び第4種組合員の「家族」に係る歯科治療に関しては、**自家診療**を原則とし、保険請求は認められません。
- 従業員とその家族に係る保険料（含・介護保険料）等については、**雇用主がその2分の1を負担**することにしております。

これらのルールについては、従業員の皆さんにも是非ご伝達くださるようお願いいたします。

国保加入資格の確認

国保組合は、「市町村国保を補完する保険者として国保事業の経営が認められた国保法上の公法人」と規定された医療保険の保険者であり、実質的な行政組織です。従って、加入資格の基本となる①歯科医業に従事していること。②規定された地区内に住所があること。③同一世帯にあること。が、絶対条件です。

これを確認するために、①雇用通知書（又は雇用保険被保険者証）②③住民票が必要となります。

ホッチキスなどで綴じてある住民票をはずすと、無効になります。

簡単で効果がでるのにやれない理由はたくさんある！

<健・康・づ・く・り>

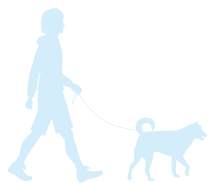
「平均寿命」は世界でもトップレベルにありますが、日々を達者で暮らしているのでしょうか。
「健康寿命」を少しでも伸ばし、その差を縮めていくのも医療費適正化には重要なポイントであり、
保険料の安定にも繋がります。

忙しくて時間がない…疲れたから…恥ずかしいから…道具が無いから…etc

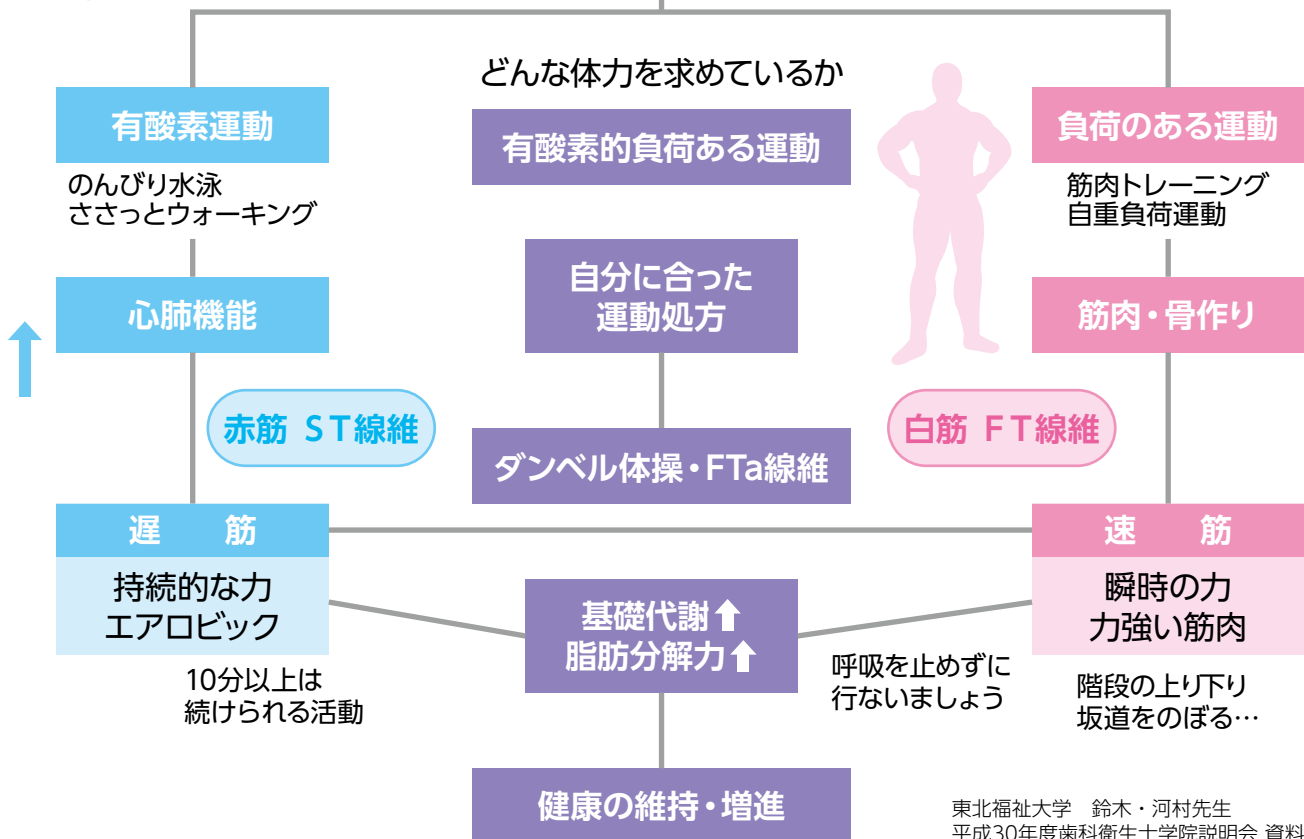
やらない理由を探さず、毎日少しずつ
良い生活習慣も身に付けていきましょう。

健康増進センター フィットネスルームを活用して ___ !!

水・木 10:00~21:00 金 10:00~19:00 土 10:00~17:00



健康づくり運動



東北福祉大学 鈴木・河村先生
平成30年度歯科衛生士学院説明会 資料