

# NEWIND

Vol.7  
2020~2021

名桜大学ヘルサポ広報誌

## Plus happiness

p.1 ~Plus happiness~ つながる長寿のふるさとプロジェクト

p.2 ヘルズサポートが内閣府沖縄総合事務局  
「経済産業部長賞」を受賞

p.3 ヘルサポとは

p.4~6 やんばるを歩こう

p.7~8 特集

p.9 実績紹介

p.10 定期活動

p.11 2019年度にヘルサポが  
参加したイベント

p.12 離島での活動

p.13 測定紹介

p.14 JOYBEAT

p.15 健康情報

p.16 チーム紹介

# MEIO HEALTH SUPPORT

## ~Plus happiness~

# つながる長寿のふるさとプロジェクト

老人会の方々からお話を伺っている様子をパシャリ！

こんな大変な中、色々な形で多くの方々が協力してくださいました。ほんとうにありがとうございました。



2020年は、新型コロナウイルスの影響を受け、ヘルスサポートのほとんどの活動ができない状態にありました。そんな中で立ち上がったプロジェクトが「~Plus happiness~つなげる長寿のふるさと」です。このプロジェクトは「長寿の里」である大宜味村を調査し、長寿の秘訣とは何なのかを探り、その調査をもとにショートムービーを作成するというものでした。大宜味村の役場の方やサーバシ食堂、老人会の方々に協力いただき、たくさんのお話を聞くことができました。

大宜味村を調査して、大宜味村の長寿の秘訣は①コミュニティのつながり、②自給自足の生活であることがわかりました。しかし、ここ数年で高齢化も進み大宜味村の伝統や人と人の結びつきが薄れつつあります。そういった伝統やつながりを絶やさないために私たちの作成したショートムービーが少しでもPRの役に立てば良いと考えています。



「~Plus happiness~ つなげる長寿のふるさと」のショートムービーは、日本医学看護学教育会のHP上にてオンデマンドによる配信も行われました。また、YouTubeにもあがっているため興味のある方はぜひご覧ください。

コロナ禍だからこそ、私たちにできることは何か、どこまでの協力を住民の方々から得られるか考えながら、試行錯誤して作成したショートムービーになっています。

URL <https://youtu.be/hIXATavHly8>





## ヘルスサポートが

### 内閣府沖縄総合事務局『経済産業部長賞』を受賞

ヘルスサポートは、2020年12月5日に内閣府沖縄総合事務局『経済産業部長賞』を受賞しました。この賞は、地方創生☆政策アイデアコンテストに応募し、沖縄総合事務局から頂いたものです。

このコンテストは内閣府が主催している、地方を活性化するための政策アイデアを全国各地から募集するものです。

健康支援団体である我々が、経済関係のコンテストで受賞できたことは今回とても嬉しく思います。

以下に、その内容を一部紹介します。



表彰式の際に受賞者全員関係者の方々の前で、プレゼンをさせていただきました！



大宜味村について理解を深めるために、新しい道の駅に行った際に全員で！

美味しいご飯を食べてみんな笑顔(^^)



大宜味村の基幹産業は農業です。農業を衰退させないためにも名桜大学、大宜味村役場、農家の三者が一体となってプラットフォームを構築し、継続的に農業を発展させていく必要があります。その発展の場として目をつけたのが根路銘にある旧道の駅です。新たに道の駅が大宜味にできたことにより、十分に力を発揮できていない旧道の駅を大宜味に今あるもので活性化を狙い、旧道の駅で大宜味の農業を観光客に伝えられる場の構築を目指すアイデアを考案しました。

大宜味村で長年健康支援を行ってきましたが、今回は経済というフィルターを通して改めて、大宜味村を見つめ直すことができました。普段から大宜味村と関わっている我々だからできることが数多くあります。まずは、大宜味村の魅力を知ってもらい、多くの人に訪れてもらうべく、私たちから見た大宜味村を積極的に発信していきたいと思っています。

# ヘルサポとは？

私たちヘルスサポート（通称ヘルサポ）は、健康・長寿サポートセンターの参加のもと、名桜大学のスポーツ健康学科、看護学科、国際学群の多種多様な学生たちが集まっている学生ボランティア団体です。ヘルサポは、北部12市町村を中心に沖縄の健康長寿を取り戻す事を目標とし、地域住民の方々に向けた健康支援活動を行っています。

活動の内容としては、主にJOYBEATを使ったエクササイズや健康測定があります。また、個性あふれるたくさんのメンバーや地域住民の方々との触れ合いの中でたくさんのことを学びながら活動しています。

## JOYBEAT



JOYBEATとは、画面に映るCGを見ながら一緒に運動することが出来る運動プログラムです。高齢者から子どもまで、幅広い年齢層に対応したエクササイズを実施します。皆で気軽に楽しく体を動かすことで、運動不足を解消することが出来ます。

## 健康測定

健康測定では、ヘモグロビン・血管年齢・体組成・血圧・骨ウェーブなどの測定を行っています。測定を受けることで、自身の健康状態を知ることが出来ます。健康状態を知ることは健康の保持増進に対するモチベーションに繋がります。

## ゆんたくコーナー

ヘルスサポートのメンバーと一緒に、日ごろ気になっている健康について、住民の皆さんに明るく、楽しく、分かりやすく、正しい健康情報を知ってもらうために、ゆんたくを行っています。

✉️ ヘルスサポートへの問い合わせはこちら！ ✉️

Mail [herusapo@yahoo.co.jp](mailto:herusapo@yahoo.co.jp)

Facebook <http://www.facebook.com/meio.HealthSupport>

名桜大学ヘルスサポート @meio.HealthSupport



Instagram →→

お気軽にご連絡ください。





やんばるを歩こう





ヘルサポでは、七月に新入生との交流を兼ね比地大滝ハイキングを行いました。

総勢四十八人が参加し、途中雨も降りましたが、とても楽しく、交流を深めながらハイキングを行うことができました。







比地大滝は沖縄本島北部の国頭  
村にあり、本島最大の滝です。滝は  
亜熱帯の森にあるオアシスのよう  
で心も身体も癒されます。健康の  
ためにも、やんばるの自然を感じ  
ながらハイキングをしてみてもど  
うでしょうか。



# ココカラプラス

～ココロとカラダにいいこと見



昨年12月15日(日)北谷ドームにて、『ココカラプラスフェス 2019～ココロと』に初めて参加させていただきました。私ヘルサポのブースには、子供から大盛況で活動を終わることができました。県産品を使った美味しいご飯など、誰この活動を通して、自分自身生活習だけるようになったと思います。



3Dマシーンは子供たちに大人気！  
小学生以上から乗れるよ！！





# フェス 2019

## つかる体験型イベント～

沖縄県保健医療福祉事業団が主催する「カラダにいいこと見つかる体験型イベント」たちヘルサポは、健康測定を行いました！人まで300人を超える方にお越しいただき、健康測定だけでなく、最先端スポーツやもが楽しめるブースがたくさんありました！慣を振り返り、健康について意識していた



タピオカもあって幸せ～♪

こんなにたくさんの方が来てくれました！ありがとうございます。



# 実績紹介

ヘルサポがこれまでに頂いた賞を紹介します！！

平成 28 年 名桜大学学生表彰 団体表彰の部

平成 29 年 第 1 回沖縄県健康づくり表彰 (がんじゅうさびら表彰)  
地域活動部門 準グランプリ

平成 29 年・30 年 名桜大学学生表彰 団体表彰の部

平成 31 年 大宜味村長様よりヘルサポの活動に対する感謝状を頂きました

平成 31 年 名桜大学学生表彰 団体表彰の部

令和元年 第 3 回やんばる健康フェア  
やんばる健康フェア実行委員長様よりヘルサポの活動  
に対する御礼状を頂きました

令和 2 年 名桜大学学生表彰 団体表彰の部  
個人表彰の部 (4 名)





# 定期活動紹介

## 東村

日時：毎週水曜日 19：00～20：00

場所：東村村営体育館

内容：JOYBEAT、健康測定

## 古我知

日時：毎月第4金曜日 20：00～21：00

場所：古我知公民館

内容：JOYBEAT

## 大宜味村

日時：毎月第3金曜日 17：30～19：30

場所：旧大宜味小学校体育館

内容：JOYBEAT、健康測定

## ハピネスイベント

日時：毎月第2土曜日 10：00～12：00

場所：北部生涯学習推進センター2階

内容：JOYBEAT、FESTA、健康測定



# 2019 年度にヘルサポが参加したイベント

## ヘルサポ初の試み

### 7/6 大宜味村キャンドルナイトウォーキング

たくさんのキャンドルが光り輝く神秘的な道をイベントに参加した皆さんと共に歩いて交流しました！

記念すべき第1回の開催でしたが、楽しく体を動かせるとても良いイベントになりました。



## 沖縄県医師会との協働イベント

7/27 第29回 沖縄県医師会県民公開講座 (ダブルツリーby ヒルトン那覇首里城)

8/25 第9回 県民健康フェア (宜野湾コンベンションセンター)

12/15 ココカラプラフェス 2019 (北谷ドーム)

詳しくは P5~P6 へ!!



## イオンモール沖縄ライカムでのイベント

### 11/3 みんなで！ヘルスアクション

イオンモール沖縄ライカムで終日健康測定を実施し、300人を超える方々に参加していただき、とても大賑わいでした！

また、ステージイベントのトークショーにも参加し、健康についてのトークを繰り広げました。



## 市町村でのイベント

8/24 今帰仁まつり

12/9 東村福祉まつり

10/12, 13 名護市やんばる健康フェア

1/18 大宜味村福祉まつり

沖縄県北部の各市町村で開催されたイベントに私たちヘルサポも参加し、健康測定に加えて JOY BEAT、FESTA も実施して参加者の皆さんと楽しく体を動かしました！







# 離島の活動紹介



ヘルサポには、3箇所での離島の活動があります！

参加者の方がいつも優しく笑顔で出迎えてくれるため、とても楽しい雰囲気です。

## 伊江島

◎伊江島の活動は、主に健康測定と JOYBEAT を行います。

離島の活動の中で1番大規模な活動です。

◎昨年は、98名の参加者が来て大賑わいでした！

◎測定のみでなく、3Dマシーンや食育SATにもたくさんの方が興味を持ってきてとても楽しい活動でした！

◎また、伊江島の方は JOYBEAT も大好きでいつも元気な笑い声に包まれています！



## 伊平屋

◎伊平屋村の活動は、伊平屋村のイベントがある際にヘルサポメンバーも補助をしつつ、JOYBEAT や健康測定を行っています！

◎昨年は主に、伊平屋ビレッジトレイルといったマラソン大会の補助やキャンドルナイトウォーキングとヨガの補助を行いました。

◎ナイトウォーキングのイベントの一つとして、キャンドルナイト JOYBEAT を行いました！体育館を真っ暗にし、キャンドルが並べられ、いつもとは違う雰囲気の JOYBEAT を体験しました！



## 伊是名

◎伊是名村の活動は、昨年からはまりました！

離島の活動で唯一定期的な活動であり、毎月2日間活動を行います！

◎内容は、レクと JOYBEAT です。JOYBEAT 以外にも昨年は、「尚巴志マラソン」という伊是名村の大イベントの補助も行いました！

◎伊是名村では、高齢の方が多き地域では椅子プログラムを中心として行い、現在では、幅広い年齢層の方が参加してくれるため、ヨガやカラオケ元気体操など要望にあったプログラムを行っています！

とても元気な参加者が多く楽しい活動です！



# ヘルサポの測定機械紹介

## ～骨ウェーブ～

骨ウェーブとは、手首の骨(橈骨)に超音波を当て、骨の強度を算出する器械です。結果はA～Eの5段階で示されます。基準はCです。



## ～血圧～

血圧は、血液の圧力によって血管壁が押される力のことで、心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と血管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。心拍出量が大きくなれば血圧が上がり、血管抵抗が小さくなれば、血圧が下がるという関係にあります。

## ～ヘモグロビン～

ヘモグロビンを測定することで、貧血かどうかの測定を行い、生活習慣や食事を見直してもらうきっかけづくりをしていくことを目的として行っています。測定を行う際には左手中指を器械の中に入れるだけで簡単に測定を行うことができます。



## ～Inbod～(体組成)

Inbodyでは、筋肉を構成している水分とタンパク質、骨の主成分であるミネラルなどの不足しがちな栄養素や体脂肪、体重などを詳しく知ることができます。測定はとても簡単で、測定器に乗るだけ！



## ～血管年齢～

血管の老化度合いの目安を表す指標。血管年齢が高いと、動脈硬化が進行している危険性が高~~い~~反対に血管年齢が低いと、血管に弾力があり若い血管であることを表します。実年齢と±10歳以内を基準に判断します。





# JOYBEAT

## ★JOYBEAT って？



「踊る!話す!盛り上げる!」をテーマとし、幅広い年齢層(世代)に対応した、CGコンテンツを利用した新しいスタイルの運動プログラムです。

## ★JOYBEAT ROOM

↓看板とパネルが目印です😊



場所：北部生涯学習推進センター(2F)

日時：月曜日～金曜日(16:45～20:45)

※土日祝日はお休みです。

**参加無料**です!!

※水分と室内シューズは、各自で用意をお願いします。



JOYBEATには、身体を動かしながら踊るプログラムやステップを使ったメニューなど、多くの種類があります。また、ヨガやストレッチといったプログラムも行っています。



↑ステップ  
エクササイズ



↑ストレッチ

タイムスケジュールについては、ヘルサポのFacebook、大学のホームページに記載しています。お知らせ等も発信しておりますので、興味のある方はご確認下さい!

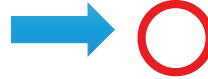


JOYBEAT プログラムは、運動が不慣れな方でも、音楽に合わせて気軽に楽しく参加できるプログラムエクササイズです。一緒に楽しみながら汗をかきましょう!

## 健康情報

健康常識のウソ・ホント？

Q.生活習慣病に気を付けて、がんを予防することができる？



A.がんは、人間の老化現象のひとつです。老いを避けられないのと同じで、「絶対にがんにならない」方法はありません。しかし、**がんにならない確率を上げることはできます！**  
がんを予防するためには、**5つの健康習慣**が大切です。



Q 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ・・・高齢者でも運動はするべき？



A.健康寿命のカギとなるのは**筋力と心肺機能**。運動はそれを維持する最高の薬です！

Q エクササイズは回数をこなさないと意味がない？



A.シニアは回数より「**継続**」のほうが大切。とくにインナーマッスルは「**意識して使い続ける**」ということが重要です！

ヘルサポでは、毎月健康測定やJOYBEATを名桜大学や東村、大宜味村などで開催しております。自分の生活習慣の見直しや体力づくりを行い、一緒に健康な身体を目指しましょう！

参考引用文献：小出英二(2020).医者が教える健康常識のウソ・ホント.大洋図書.pp.30-31, pp.58-59.





# ヘルサポ組織図

↳ ヘルサポは「幹部」と「企画」「運動」「広報」「管理」「連絡」「会計」の6つのチームに分かれています！そんな各チームをご紹介します！！



## 広報誌作成メンバー

石原かのん(責任者)、福留千春(責任者)、垣内日向、勝俣大地、久米麟、河村知優、椿原咲生、根間千鈴、森山奈緒子、高山七海、谷口緋菜、照屋凜

×毛



メモ

# HAPPINESS

未来の生活を今からつくる

撮影：比地大滝周辺の森

