

第12回

分析を深めるには 関連情報を見逃さない

飯住さんは、東北地方の自治体で健康推進を担当する管理栄養士兼健康運動実践指導者です。住民の1日あたりの平均歩数を季節ごとに調べたところ、季節による差がはっきりしていることが分かりました。予想していた以上の差でした。それではどうすればよいのでしょうか？ 通年で使える運動施設がたくさんあればいいのですが…。

その時、飯住さんに就職したばかりのころの記憶がよみがえりました。高齢者の家庭訪問から戻ってきたベテラン保健師の白川さんが、コタツに入って座り込んだまま春になっても出られなくなった高齢者の話をしていたのを思い出したのです。冬の生活に慣れてしまうと暖かくなってもなかなか動く気にならないのではないかと飯住さんは考えました。

平均気温を調べてみると12月と3月がほぼ同じだと分かりました。測定した歩数を見ると、3月の歩数は12月の歩数よりもずいぶん少なくなっています。検定をすると有意に差

(一財)宮城県成人病予防協会学術・研究開発室長
小島 光洋

があることが判明しました。真冬の寒い時期の対策も必要ですが、暖くなる時期に積極的に身体活動量を増やしていくことも劣らず重要なことでした。

4月5月は年度初めで、事業が手薄になる時期だと飯住さんは気づきました。5月は田植えで多くの住民が多忙という理由もあり、年度の健康教室は6月から7月に始まっていました。すぐに職場で相談したところ、調査の結果が役に立って手薄になっていた春の健康教室の増設が認められました。

健康運動指導士の松村君や西口さんが、冬に眠っていた体を目覚めさせるような運動プログラムで指導をしているのは言うまでもありません。測定に協力してくれた住民の方々は、自分たちが協力した結果が生かされたことを誇りに、住民サポーターとして自主的に春先の運動を普及しています。もちろん、飯住さんたちはこの活動体験を学会で発表しました(実例を元に脚色してあります)。