



# 宮城・気仙沼発! 健康と笑顔の輪を広げ、被災した地元を元気にしたい!

今回ご紹介するのは、東日本大震災により被災された宮城県気仙沼市で、地域の団体や自治会の方々を対象に健康講座を開催し、住民の健康増進や地域を元気にするための活動をしていらっしゃる芳賀一郎さんです。

**Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。**

私の住む宮城県気仙沼市階上地区は、東日本大震災時に未曾有の大被害を受けました。翌年、長年勤めた教師を退職する時に地元の名士から声をかけられ、「この大震災で多くの犠牲者を出し、仮設住宅で心身病んでいる人々が沢山いるので、公民館の職に就き健康面のアドバイスをしてもらえないか?」と懇願されました。我が家は家族9人が奇跡的に難を逃れたこともあり、分不相応を承知で地元の公民館長を引き受けることとなりました。

しかし、40年近く体育の教師をしてはいたものの、大人の健康管理には少々自信がなく悩んでいました。そんな時、新聞で健康管理士資格が掲載された文面を目にし、期待感を抱いて説明会に参加しました。説明会でテキストや過去の試験問題などを拝見したところ、それまでの各種の資格を勉強した時とは違い、健康管理に関する内容が充実していてレベルも高く、「目から鱗が落ちる」ような新鮮な感動を覚え、これなら生涯胸張って多くの方々に健康関連のアドバイスができる実感し、チャレンジしました。資格試験には数十年ぶりに本気で勉強して臨みましたので、合格した時は大きな達成感がありました。私が保有している多くの資格の中で、健康管理士が一番の誇りです。

**Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?**

「健康寿命延伸講座」、「健康出前講座」などと銘打って地域や各種団体から受講生を募り、主に中高齢者を対象に講座を行っています。「血圧はなぜ上がるの

か?」、「発酵食品と免疫」、「運動はなぜ必要か?」、「ウォーキング・ラジオ体操の効果」、「脳を活性化するには」、「笑いの効用」、「夢(目標)を描くと・・・」など、取り上げるテーマも様々です。健康管理士の幅広いテキストやほすびを繰り返し勉強することで、理解が深まり自信もつので、パワーポイントの資料もわかりやすいものができます。



〈テキスト・ほすびを活用して資料作成〉

講義はできるだけ簡潔明瞭に伝え、運動や脳トレの実践も入れているので、皆さん楽しんで参加していただいています。私の講座を受講した方の中に、ラジオ体操を実践し始め、半年で骨密度が50代から30代レベルになった方がいたり、周りの人から「最近元気になったわね」と言われた方がいたりなど、嬉しい声も増えましたし、何度も講座にお越しいただく方も多く、反響は良好と思われます。

また、受講者には教師・行政経験者・看護師・有識者など様々な職種の方々がいるので、健康管理士という重みのある肩書きがあることはとても大事であると痛感しています。

**Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。**

やはり、講師をしている以上、自分が心身ともに健康でなくてはと思っています。実は、震災後トラウマで病んでしまい血圧や

心臓の薬を服用していましたが、運動を続けたり食事を意識したお陰で、震災後一年位で回復し、現在、薬は一切服用しなくなりました。

食事に関しては、特に無農薬野菜に拘り栽培しています。無農薬野菜を食すると、腸が活性化する実感がありますが、こうした自らの実践や経験上の成果は、講座の中でも説得力を増す材料になるため、できるだけお伝えするようにしています。運動の方は、日頃からラジオ体操やストレッチを行うのに加えて、震災後から専門外の陸上マスターズ大会(砲丸投げ)に参加しています。少々自慢話で恐縮ですが、今では宮城県で優勝・東北大会優勝・アジア大会入賞にまで到達することができるようになりました。



〈マスターズ陸上・東北大会優勝〉

講座に参加していただく皆さんには、シニアライフを謳歌するためには「夢」を描くことがキーポイントであり、心身が活性化されることをいつもお話しています。私個人の将来の夢は、ズブの素人ですが「88歳でハンマー投げ世界一」になり、被災地に少しでも元気を届けることです。邯鄲(かんたん)の夢と嘲笑されそうですが、大それた夢が実現しそうな予感?がしてワクワクしています。

**Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか?**

震災から6年半が経ち、復興は着実に進んではいますが、奇跡的に助かった私としては、天から拝受した命を全うし、地元をもっと元気にして、全国でも屈指の「健康寿命延伸のまち」にしたいと思っています。そのためにも日々の勉強が大切です。今後も、ほすびやニュースの情報を活用したり、健康管理士の研修会や医学セミナーなどを受講して研鑽を重ね、地元の皆様に健康・元気・笑顔を伝えていきたいと思っています。



〈健康講座の様子〉