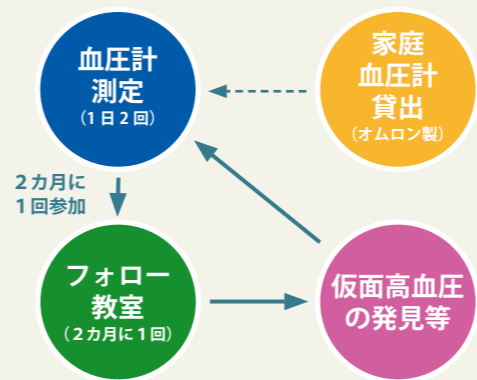


健康チェック後の取組事例 「家庭血圧計を活用した健康管理」と「筋力・筋量アップ教室」

家庭血圧計フォローアップ教室 希望者へ家庭血圧計を貸出

垂水市では、垂水市スーパーバイザーである鹿児島大学病院副院長の大石充教授のご協力のもと、「一般社団法人鹿児島ハート倶楽部」と「オムロンヘルスケア株式会社」と連携した「家庭血圧計の無償貸出」と「家庭血圧計フォローアップ教室」を行なっています。「家庭血圧計」は、昨年度の健康チェック参加者のうち、希望者約400名に貸出を行なっています。参加者は、1日2回（朝・夜）の測定を行い、2カ月に一度開催する「フォローアップ教室」に参加いただき、2カ月分の測定データの収集と、その結果を本人

にお返しすることで、自身の健康状態の把握や仮面高血圧の発見等に繋がっています。また参加者の中には、その結果をかりつけ医師へ提示することで、「高血圧の薬を変えた」と言う事例もあり、自身の振り返りにも役立てている方もいらっしゃいます。



今年4月からスタート! たるみず筋力・筋量アップ運動教室

垂水市では今年4月から、鹿児島大学基礎理学療法学講座の牧迫飛雄馬教授のご協力のもと、昨年度参加者のうち60歳以上の方で筋力・筋量が低下している方を対象に、「たるみず筋力・筋量アップ運動教室」をスタートし、約70名の参加をいただいています。加齢に伴って骨格筋量が減少し、筋力・身体機能（歩行速度など）が低下すると将来の転倒・骨折発生、身体機能低下、入院などを引き起こす危険が増します。そのため、早めの予防策がとても重要です。この教室では、まずはじめに個別検査を行い、身体機能や

筋機能を詳しく調べ、個人に合わせた負荷量で運動プログラム（全12回・週1回）を行います。またこの教室の特徴の一つとして、運動の前後で行うMRI撮影があります。MRI撮影により筋量の変化を詳しく知ることができます。このように個別の検査を通じて筋力・筋量の変化をより詳しく知ることができます。

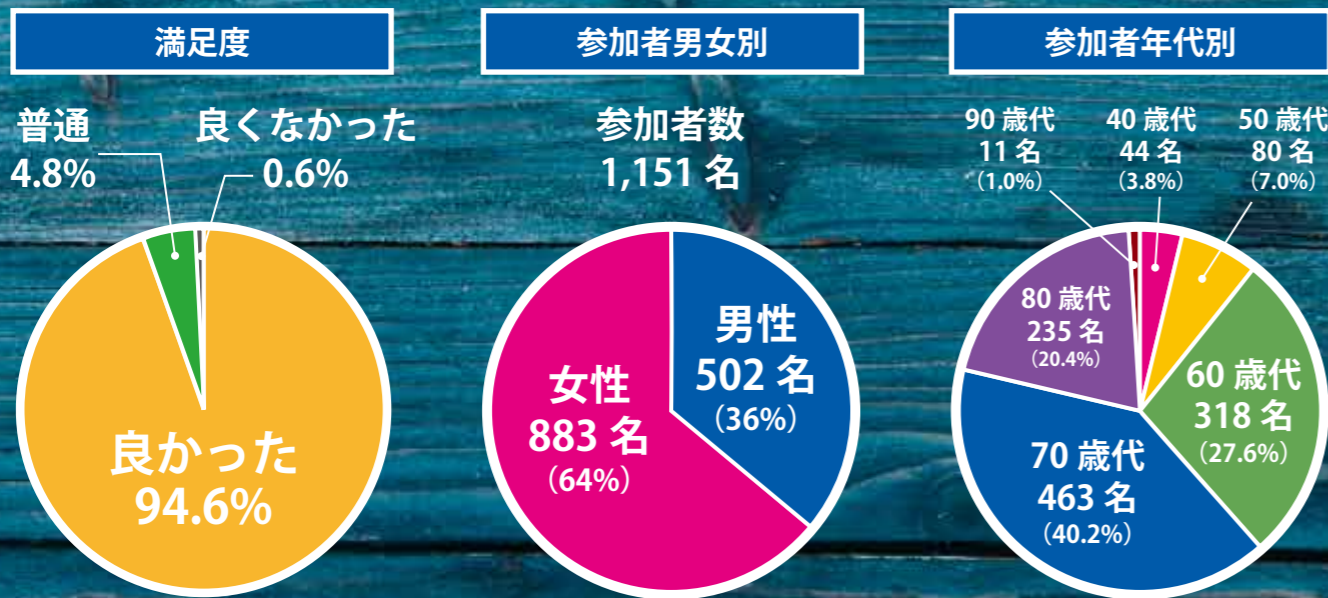


最初の個別検査の様子

こんな取組も
してるんだね!



昨年、1,151名の方にご参加いただき
参加者の94.6%の方が「良かった!」とお答えいただきました。



昨年度は、7月8日から12月16日まで20回開催し、1,151名の参加があり、男女別では女性の方が多く全体の64%を占めました。年代別で見ると、70歳代、60歳代の順で多く参加いただきました。また、健康チェックの最後に行なったアンケート調査では、94.6%の方が良かったと答えていただきました。

垂水市はこの先生から
アドバイスをもらって
るんだって。



垂水市スーパーバイザー

テレビ出演情報／6月11日放送予定「名医とつながる! たけしの家庭の医学（朝日放送テレビ）」に、大石教授が出演予定です。（放送予定は変更される場合があります）



垂水市スーパーバイザー

大石 充 鹿児島大学病院 副院長
おいし みつる

- ◎昭和38年愛知県生まれ
- ◎平成2年 / 大阪大学医学部卒業
- ◎平成25年 / 鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学教授
- ◎平成26年 / 鹿児島大学病院病院長補佐
- ◎平成27年 / 鹿児島大学病院 副病院長
- ◎平成29年 / 垂水市スーパーバイザー就任

◎スーパーバイザー紹介



◎鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学紹介



◆申込・問い合わせ先 / 垂水市 保健課 健康増進係 0994-32-1116 (直通)