

ときめき人

Tokimeki bito

皆さんの身近にいます 健康づくりの応援団



TomeRe：メンバー。左から齋藤晴紀さん、佐藤直樹さん、伊藤隆弘さん、小寺光彦さん、及川実人さん、小田智樹さん、小泉善孝さん。

「とめ元気ぶらす体操」。動画は地域の健康教室などで活用されています。

「まずは登米市の健康寿命を県内第一位に、夢は日本一」と力強く話すメンバーの小寺光彦さん。市内の医療機関や介護事業所などに勤務する理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が、地域のためにできることはないか話し合いを重ね、3年前、有志7人による「登米リハビリテーション専門職健康づくり応援団」略して「TomeRe：」が発足した。行政区などからの依頼により、リハビリ専門職による健康づくりの講話や運動指導に取り組んでいる。

TomeRe：の強みは、この運動をすればこんな効果があるという専門家ならではの根拠に基づいた提案ができること。それを形にしたのが「とめ元気ぶらす体操」。約20分間の動画で、無理なく体

を動かして、筋力を付け、転びにくい体づくりを目指す内容になっている。動画の作成には試行錯誤が続いた。効果的な体の動かし方や分かりやすいナレーションを一から練り上げた末になんとか体操の内容が確定し、いよいよ動画の作成に取り掛かった。各自が必要機材を準備し、撮り直しを繰り返す日々。撮影が夜遅くまでおよぶこともあったが、メンバー全員が納得いく動画が出来上がった。

「TomeRe：の活動を通じて地域の人たちと触れ合い、生の声を聴くことにやりがいを感じる」と話す小寺さん。「本市は運動能力が低い児童や肥満児の割合が高い傾向にあり、今後は子どもも対象に活動を続けていきたい」。市民の健康づくりを応援する夢は続く。

編集後記

▼さまざまな利用制限が徐々に解除され、少しずつ以前の生活に戻りつつありますが、改めて旅行やイベントに行っていた以前の生活は幸せだったのだと感じています。今の生活の中にも、きつと存在している小さな幸せを見つけ、感謝しながら過ごしていきたいと思えます。(三浦)

▼取材を通して出会った人たちから種々の教えをいただきました。人生の先輩からは、知識だけではなく、蓄えた経験を基にした人生観について。自分より若い人たちからは、将来の夢や目標への熱い思いを。いくつになっても、自分の夢を持つ。そういう人に私はなりたい。(佐々木)

▼NHK「朝ドラ」の舞台の一つに登米市が選ばれました。久しぶりの明るい話題です。朝ドラの舞台になったまちには、放送を機に多くの人が観光に訪れるそうです。市の知名度、認知度を上げるチャンス。オール登米で生かしていければいいなと思います。(小野寺)



登米市公式ホームページ

(新型コロナウイルス感染症の影響に伴うイベント中止などの情報は公式ホームページでお知らせしています。) <https://www.city.tome.miyagi.jp/>



登米市メール配信サービス

(防犯や防災、イベント・市政に関する情報をメールでお届けします。) <https://mail.cous.jp/tomecity/>