

地域おこし協力隊体験記



地域おこし協力隊
小清水町観光協会

吉田 文哉

「じばれる」日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

北海道に来て早いもので9カ月になりました。雪が降った「1ルデンウイーク」や小清水の暑い夏の驚きを体験し、初めての小清水の冬を迎えようとしています。よく「内地の人は寒さに強い」と耳にします。私の場合は、寒さに強くないですがストーブをつける時間はまだまだ長くありません。今までの生活で日常的にストーブをつける習慣があまりないためだと思います。

さて、今年の冬は12月5日に年に一度の「JA農業祭&特産品即売会」があり、その他に今月と来月を通して町内でのイベントを開催する準備をしています。今回のイベントでは一日のみの開催だけでなく、計4回

継続したイベントを予定しています。また、町内市街地と浜小清水の二カ所で行うため、交通手段として網走バスとの連携も予定しています。普段利用をしないバスをこの機会に是非利用していただければと思います。

また、私自身は今秋にカヤックガイドの資格の取得や、他市町村での研修会に参加し野鳥やSDGsに基づいた観光についての知識を学びました。今夏行った湯沸湖の調査を目的としたエコツアーなど、地域資源を生かしたツアーやイベントを通して、来年は小清水の魅力を町内外にさらに発信できるように準備をしています。

今年も町内の皆様にご支援ご協力をいただきました。来年も小清水を盛り上げるために努めて参りますので、よろしくお願ひします。



地域おこし協力隊
保健福祉課

滑田 理絵

今年5月より地域おこし協力隊で着任しました滑田理絵です。

早いモノで小清水町に来て半年以上が過ぎました。

今冬が北海道で過ごす初めての冬なので、今まで経験したことのない寒さを体験するのは不安ですが、なかなか経験出来ないことなのでとても楽しみです。

今現在の業務は主に介護予防事業の運動指導などをさせていただいています。メインで指導させていただいた、ふれあいセンターでの運動教室「あきの元気教室」では、元々小清水町の方は元気な印象がありました。が、回を重ねるごとに参加者の皆さんの体力がよりついてきたり、実施後のアンケートでも運動習慣の定着とその効果の実感



があったという回答も多く、全10回を通して参加者の方の健康意識がより向上しているのを目の当たりにでき、とてもやりがいを感じています。

また、スポーツ庁事業でも子供から大人まで幅広い年代の方と運動を通じて、直接交流をもたせてもらうことで、充実した活動をさせていただいています。

今後、運動を通して小清水町民の皆さんの健康維持、そして地域活性に繋がるような活動出来るように頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

起業人だより

コンディショニングについて



本城 和彦

前回のコンディショニングでは「肩こり」についてお伝えしました。今回は効果的な「リコンディショニング」について学んでいきましょう。リコンディショニングとは

疲れている状態から元気になる過程のことを指します。

運動・栄養・休養のバランスが崩れて、疲れが溜まることで判断や動きが一時的に低下した経験がある人もいます。その疲れの原因と回復方法を知り、日常生活に役立ててほしいという願いをこめてお伝えします！

疲れの原因として代表的なものは5つあり、①エネルギー不足、②疲労物質が溜まる、③筋肉に傷が付く、④脳の疲労、⑤水分不足です。それぞれ解説します。

①エネルギー不足 長い時間身体を動かすと、疲れが溜まりますよね。身体を動かすエネルギー源は糖質(グリコーゲン)と脂質ですが、グリコーゲンは使い切ると疲労を感じます。特に肝臓のグリコーゲンが血糖値をキープするための重要な物質であるため、足りなくなると身体を動かすことが出来なくなってしまいます。

②疲労物質が溜まる キツイ運動を続けると、酸素の供給が間に合わず、副産物として乳酸が発生します。これと一緒に作られる「水素イオン」によって疲労を感じます。乳酸=疲労ではないということですね。

③筋肉に傷が付く トレーニングやスポーツをしたら、筋肉に細かい傷が付き、炎症を起こします。筋肉が回復しないまま運動を続けると、俗にいう「硬い筋肉」になってしまいます。

④脳の疲労 激しい運動やスポーツを実施した場合、タンパク質の分解等が脳の中樞神経を刺激し、疲れを感じます。

⑤水分不足 運動中に身体が熱くなる経験をしたことがある人も少なからずいるでしょう。水分不足のまま運動すると、エネルギーの消費を促進するなかで、疲労を感じるスピードが早まります。

代表的な5つの疲れの原因についてお話ししました。続いて、回復方法についてです。

疲れた身体は、良質な栄養や休養を摂ることで、元の状態に戻るという意味で回復するだけでなく、元の体力レベルを少し超えたレベルまで回復が進みます。これを「超回復」といいます。このワードは、耳にしたことのある人もい

るのではないのでしょうか。超回復を基本の考え方として、代表的な5つの回復方法についてお伝えしていきます！

①エネルギー不足(回復方法) トレーニング前に空腹状態を作らないよう、間食として炭水化物を60g~80g程度(おにぎり1個、リンゴ、バナナ、エネルギーゼリーなど)を摂取することをおすすめします。また、トレーニング後は、糖質を多く含む消化の良い食品を摂取しましょう。糖質補給のゴールデンタイムは、トレーニング後15~30分です。

②疲労物質が溜まる(回復方法) ウォーキングなどで疲労物質の拡散を効率的に促したり、プールなどの水中運動で末梢から心臓への血流促進、熱を持った身体へのアイシング効果など、軽い有酸素運動を実施すると回復に向かいます。また、クエン酸を摂取することで、代謝サイクルを活性化させることが大切です。

③筋肉に傷がつく(回復方法) アミノ酸の中でも、特に筋肉修復の材料となりやすいのがBCAA(分岐鎖アミノ酸)です。BCAAは、筋肉を構成するタンパク質に含まれる必須アミノ酸の30~40%を占めます。また、筋トレ時の重要なエネルギー源となり、筋タンパクの分解を抑制します。そのほかには、運動で使用した筋群のストレッチを行うことで

④脳の疲労(回復方法) 適切な睡眠を取ることです。成長ホルモンの分泌は睡眠し始めてから1時間後、深い眠りに入ったときに起こります。良質な睡眠が取れると、タンパク質の合成が高まり、筋肉が修復されやすくなります。

⑤水分不足(回復方法) 効果的な水分補給は、体温の上昇や、循環系血液量の低下が大きく改善されます。汗をかくと水分とともに電解質(ナトリウム・カリウム・カルシウムなど)も同時に失われ、血糖値の低下により疲労が蓄積します。ナトリウムと糖質を合わせて摂取するには、スポーツドリンクが最も手軽と言えるでしょう。

運動すること=疲労が蓄積されると考える方もいるかと思いますが、リコンディショニングを想定しながら運動を実施することで、運動の効果も上がります。最近疲れが取れないとお悩みの方は、疲労の原因を追究し、リコンディショニングすることで、回復スピードを早めることができますので、是非参考にしてください。

今回は、ダイエットについてです。お楽しみに！