保健師最前線

男性の参加者を増やしたいですね

井手町　　栗原　清佳さん

　福岡の大学を卒業し、近くの市役所や大阪で勤めたあと平成１３年、現在の仕事についた。

　基本健診後の生活習慣病予防教室を発展させ、一昨年から始めたメタボ予防のダイエット教室を担当している。４０～６５歳が対象で、半年間１クール。調理実習など３回の栄養教室と歩き方など６回の運動教室の計９回。予防教室の時には１０人程度だった参加者が２２人に増え、楽しく健康づくりができると参加者には好評だ。

「教室に参加することで知り合いが増え、今まで出会っても会釈する程度だったのが、話ができるようになったとか、喜んでもらっています」

　課題は毎回、数人にとどまっている男性の参加者を増やすこと。教室修了者でウォーキングサークルをつくっているが、ここで中心になっているのは男性。参加すると熱心な人が多いが、地域社会になじみの薄い男性には入口の敷居がやや高いらしい。

「団塊の世代が定年退職されますし、来年度は男性だけの教室をやろうかと思っています」

　初めて井手町に来たときはなじむのに時間がかかったが、今では顔見知りが多くなり、すこぶる居心地がいい。

「ああいうふうになりたいなあ、と理想に思う先輩もおられるし、本当にいい職場で仕事をさせてもらっています」