

パイオニアインタビュー 第33回 (その3)

木村 美佳 氏 国際生命科学研究機構(ILSI Japan:イルシー・ジャパン) CHPプロジェクト マネージャー
被災地、展示会、オフィスで「テイクテン！」

「TAKE10! ◎(テイク テン! ◎)」は、東日本大震災の被災地で地域活性化の一助となったり、大手スーパーの展示会にてプログラムが紹介されたりしています。「オフィスでテイクテン」は、年齢を問わず、多くの方が気軽に活用できるストレッチと筋力トレーニングの動画なので、ぜひ試してみてください。

 —TAKE10! ◎(テイク テン! ◎)を基本とした被災地支援を行っているそうですね。

 木村

被災地に入った当初は、津波の被害が大きかった石巻市の小中学校に、給食のおかずを配るプロジェクトを進めていました。現在は、学校給食の問題は解消されていますが、被災地には、まだまだ多くの課題が残っています。

高齢者の孤立や運動不足の解消、コミュニティの再生も重要な課題です。そこで私達は、テイクテンプログラムを活用して、新たなコミュニティづくりを支援するプロジェクトを始めました。

現地での活動は、社会福祉協議会などの協力を得ながら、まず始めに仮設住宅に住む方を対象に、テイクテンの実施を支えるリーダーを募集し、リーダー研修を開催しました。このような募集に手を挙げてくださるのは、女性が多いですね。

リーダー研修の後、仮設住宅の集会所を借りて、仮設住宅に住む方々全体を対象とした「いしのまきテイクテン」を開催しました。テイクテンの進め方は、他の地域での進め方と基本的に同じですが、ここでは特別バージョンとして、企業から提供いただいた製品を使って簡単な調理をし、試食会を開催したこともあります。

最初は仮設住宅での活動のみでしたが、現在は、津波の被害を免れた高台の地域でも開催しています。仮設住宅には、行政や多くのボランティア組織の人が訪れますが、家屋が残った方々への支援は少ないのが現状で、仮設住宅の方とは違う悩みを抱えておられるようです。被災地に住む人の孤立や運動不足の解消に、テイクテンが一役買うことができればと思います。

また昨年度からは、石巻専修大学の学生さんにもご協力をいただいています。大学のゼミでテイクテンの活動概要を説明し、準備を進めてきました。若い人と関わることで、高齢者の皆さんが元気になられますし、学生さん達にとっても、学びの場になっているようです。





いのまぎテイクテン

👉 大手スーパーのキャンペーンでも、テイクテンが活用されていると聞きました。

👤 木村

イオングループと味の素株式会社の連動企画で、テイクテンプログラムが活用され、好評を博しました。同社の製品を利用したレシピには、前回お話した「10の食品群」のイラストが載っており、テイクテンについて説明したチラシも同時に配布されました。

レシピに掲載した料理の試食コーナーが設けられた際は、多くの方が立ち寄ってくださり、高齢者に限らず、ファミリー層など、広く一般の方々にテイクテンを紹介する良い機会になりました。

その後も、東京国際フォーラムで開かれた展示会(Grand Generation's Collection In Tokyo 2013)のブースにて、テイクテンの紹介ビデオを流したり、10の食品群が書かれたマグネットを配布し、一般の方々にもけっこう好評でした。

👉 「オフィスでテイクテン」という動画もあるそうですね。

👤 木村

テイクテンのコンセプトである「バランスの良い食事と適度な運動」は、高齢者に限らずどの世代にとっても大切なことです。そこでオフィスで簡単にできるストレッチ(らくらくストレッチバージョン)と筋力トレーニング(ちょこっと筋トレ ~椅子バージョン~)の動画をホームページで公開しています。

→ <http://take10.jp/office.html>

らくらくストレッチバージョンは約4分30秒で、上半身、肩周り、首、腕・脇・腰、背中と胸、脚の後ろ側のストレッチを行います。肩のコリがほぐれて体が軽くなります。

ちょこっと筋トレは約3分40秒で、ひざ下、ももの前、ももの内側と腰回り、腰回りのトレーニングを行います。机の下でこっそりやってみることもできますので、試してみてください。

その4へつづく