

## ▶ 消防団員健康づくりセミナーを実施して ◀

公益財団法人島根県消防協会

### 1. はじめに

島根県は中国地方の北部に位置し、東は鳥取県、西は山口県、南は広島県に接し、島根半島の北方の海上には島前、島後から成る<sup>おき</sup>隠岐諸島があります。県土は東西に細く伸び、東西の距離は約230kmで、海岸線に沿った長さは約1,027kmになります。

また、神話の舞台となった出雲、万葉の歌人柿本人麻呂が国司として赴任した<sup>いわみ</sup>石見、都びとの流人とともに中央文化が流入し、数々の貴重な伝統文化が残る隠岐の3つの地域に分けることができます。

気候は『弁当忘れても傘忘れるな』と言われるように、晴れの日よりも雨や曇りの日が多く、年間を通じて湿度が高い傾向にあります。

人口は約675,000人と隣接する鳥取県に次いで全国で2番目に少なく、高齢化が一層進んでいます。

県内には貴重な文化財などが多数ありますが、2007年には『石見銀山とその文化的景観』が世界遺産に、2014年には『石州半紙』が無形文化遺産に登録されたほか、『<sup>おおよしろ</sup>出雲大社本殿』や『松江城天守』などの国宝があり、古くから自然を慈しむ温厚な人々の暮らしの中で多彩な文化が育まれてきました。

### 2. 島根県内の消防団と消防協会について

平成の大合併により市町村数は59から19市町村になりました。消防団は県内全ての市町村に設置されており、昨年10月1日現在で11,995人の消防団員が県民の生命・身体・財産を守るため、昼夜を問わず活動しています。

島根県消防協会は、平成23年4月に財団法人から公益財団法人へと移行しました。近年は消

防団員確保対策の一環として、消防団のイメージアップを図り、地域の皆様方に消防団の役割の重要性を再認識していただくために、ラッピングバスの運行や、『輝け！消防』をテーマとした写真コンテストなどの事業を継続的に実施しています。



### 3. 消防団員健康づくりセミナー開催の経緯

年々、脳疾患や心臓疾患による入院や障害・死亡が増加する傾向にありますが、健康で長く消防団活動を続けるために、まず消防団幹部の皆さんが学び、各消防団で実践していただくことを目的として開催しました。

### 4. 消防団員健康づくりセミナーを実施して

7月11日(木)松江市のホテル白鳥で実施したセミナーには団長ほか約70名が参加されまし

た。『生活習慣病とは』『健康寿命を延ばす生活習慣』などについて、日本赤十字社島根県支部の豊田智恵子健康生活支援講習指導員に丁寧かつわかりやすくご教授いただきました。

受講者からは「耳がいたい話」、「運動不足、わかっているもなかなかできない」といった意見もありましたが、「普段の生活を見直したい」、「少しずつ取り組んでみようか」といったポジティブな意見もありました。

セミナーの最後に受講者同士が背中や腕をゆっくりと撫でて心と体をリラックスさせる『ホットひととき』は癒し効果抜群でした。



## 5. 今後の取組

消防団員一人一人は、消防団やその地域にとって大切な『人財』であることは言うまでもありません。『健康で消防団員としての寿命を延ばしてもらうため』には、今回のセミナーだけで終わることなく、関係者関係機関のご支援を得ながらルーチン化していくことが必要だと思料します。

今後は、健康づくりセミナーも含めた公務災害防止研修の実施に向けて一層の周知を図っていきたいと思いますので、引き続きご支援いただきますようお願いいたします。



## リラクゼーション

### こころとからだのホットケア

#### ■ スキンシップの効果

- からだに直接触れることで、暖かい手の温もりが伝わり、癒される。
- 気持ちが良くなり喜ばれる。
- 自然にコミュニケーションを持つことができる。



背中への撫でさすり