

「下関市チャレンジデー2018」へ参加しました

「下関市チャレンジデー2018」が開催されました。2018.05.30

当院からは66名の職員が集まり、昼休みの短時間ですが楽しく運動に取り組みました。市内では、182,857人（68.7%）の市民が参加し、対戦相手の東京都江戸川区に参加率で大差の勝利となりました。



市のスポーツ振興課からの参加協力を受けて、当院でも本イベントに参加することになりました。運動プログラムを考えるにあたり、どのようなメニューにするか悩みましたが、職員の年齢層や性差を考慮して、手軽な健康づくりということで「ウォーキング」に決定しました。これには、生活習慣病の予防や体質改善のためにも、有酸素運動への意識を高めていければとの狙いもありました。また世間では「スロージョギング」が流行していることから、この二つを組み合わせ実施し、運動後には疲労軽減を目的として「ストレッチ」も取り入れました。

当日は、職員の運動負荷を調整しつつ、楽しむことに意識を置きながら、集団で取り組みました。このイベントをきっかけに、医療機関の職員として一人ひとりが健康増進、体力向上への関心を持って、スポーツや運動の習慣が自然と定着していくことを願っています。

作業療法科 田名橋 佳伸