

BOOKS

石川兵衛(著) 健康づくりへのアプローチ 第3版 生活習慣改善マニュアル

石塚理香
奈良県郡山保健所

誰もが楽しく使えるマニュアル

健康教室の参加者は、女性であれば中年太りが気になりだす40歳代以上、男性なら定年退職後の60歳代以上の方々がほとんどである。そういう方々に健康づくりについて話をする度に気になっていたことがある。“このような年齢層の参加者に有益な話が、果たしてできているのだろうか”。

本書は、他者の健康の保持・増進に携わるすべての者(医師、保健師、看護師、栄養士、運動指導士など)、また、自らの健康に関心を持つ者の、あらゆる疑問、あらゆるニーズに答えているといっても過言ではなからう。

たとえば“有酸素運動”と“その安全な運動強度”。専門職に対しては、ATPやTCAサイクルを用いて“有酸素運動がなぜ健康づくりに良いか”や“安全強度はなぜ最大の50～60%になるのか”を説いている。専門用語がわからない者にも、“肥満を解消させるのは有酸素運動であること”“安全強度を超えるとかえって良くないこと”がわかるように構成されている。

副題に「生活習慣改善マニュアル」とあるように、確かにこのとお



●B5判 228 ページ
定価：本体 2,600 円＋税
文光堂 (Tel.03-3813-5478)

りに行えば自然と健康づくりができるマニュアルである点も、本書の大きな特徴であろう。「栄養」「運動」「休養」ともに、内容が具体的なのである。

“どのような生活習慣が健康に良いか” 知識としてわかってはいるが、行動変容にまではつながらないという、これまでの問題点をクリアするために必要なものは何か？

行動変容を起こさせ、かつ、継続させるに足る根拠である。各人の置かれた立場に合う“How to”をやさしく提示した具体策である。本書にはそれが示されている。

今日の公衆衛生施策では、Evidence-

based Medicine が求められているが、本書は各種の医学雑誌・専門書から根拠を提示し、しかも、それを読みやすい大きな文字、図表・イラストを用いて、一般者にも親しみやすい構成としている。また、さまざまな年齢層・社会的立場・健康観など、多様な目的を持ったすべての人が、各自にあった“健康づくりのための処方箋”を、いわばオーダーメイドできる仕組みになっている。

最新のトピックスも、各所に散りばめられた本書を楽しみながら読み、自らの健康づくりに役立てていきたい。高齢者では家事・雑用も運動であり、「顔・口・手指を動かす」だけで呆け防止になるのである。健康づくりに“遅すぎる”ことはない。

また、専門職にあっては、根拠を持って健康づくりへの動機づけを行い、行動変容を継続させるノウハウが、きっと本書より得られることであろう。健康への関心を持つ人を増やし、関心を持つ人の行動変容を継続させ、それが、その人たちの子どもへと受け継がれていく。

このことが21世紀の国民の健康づくりへとつながると信じて…。