

# 特集 今こそ、健康ボディを — 運動で生き生き健康 —



「年末年始、気付いたら体重が増えていた」。そんな人も多いのではないのでしょうか。無理なダイエットは継続できないだけでなく、健康を害します。生活習慣に合わせた無理のない継続的な体づくりが重要です。ここでは、少しの工夫で健康を維持する方法を紹介します。さあ、今こそ健康ボディになりませんか。

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

さんさん公園でノルディックウォーキング

時間が足りない……は言い訳？  
運動を続けるコツ

いつまでも家族や友人と楽しい時間を過ごすには継続的な運動がカギです。「分かってはいるけれど、忙しくて時間が足りない」。運動をしない理由としてよく聞きます。町のアンケートによると54・7%の町民がそれ理由に挙げています。しかし、運動を続けることで脂肪を燃焼し、血行を促進し、気分がよくなり、若さを保つとしたらどうでしょうか。

何もしないと年を重ねるごとに筋肉量は低下しますが、高齢者でも運動を続ければ筋肉量を増やせることが多くの研究報告で分かっています。運動を続けるコツは①階段を使う、通勤・通学時は歩くなど日常に運動を取り入れる②誰かと一緒に続ける③体重、なりたいたい体、1日何分歩くなど、目標を周りに言ったり紙に書いていたりする④実行できたらカレンダーに○印を記入する⑤楽しめる活動、新しい趣味を持つ⑥ご褒美を用意するなどが挙げられます。

日常生活の中で、運動を習慣化するための6つのコツを取り入れてみてください。いつからでも遅くはありません。楽しみながら運動することで心も体も健康になります。

## 運動を続ける町民に継続の秘けつを聞きました



⑥真剣にアーチェリーをする桑原さん(右)。「筋力もつき姿勢もよくなった。仲間とするから楽しい」という  
⑥光の森の歩道を颯爽と歩く糸永さん。「寝たきりになりたくないで日ごろから歩いて足腰を鍛えている」という



### さまざまなことに興味を持つことで生活が充実

桑原 節子さん 66歳 (光の森5町内)

昨年3月まで看護師として働いていて、運動経験はほとんどありませんでした。退職後、「広報まきよう」で調べ、興味のある講座を積極的に体験。今は、アーチェリーとキャロピアの健康増進室を通して、定期的に体を動かしています。約9カ月で体重が4kgほど減りました。

毎週、町外の親の介護にも行っていますが、運動をしているおかげで、メリハリのある生活を送れています。夫と二人でスポーツウェアを見に行くことも楽しみです。興味を持って行動することで気持ちもプラスになりますね。人との交流も広がり、楽しい毎日を送っています。

## 20年先を見据えた体づくり

糸永 和好さん 67歳 (光の森4町内)

仕事をしていたときは毎朝1時間程度歩いて出勤していました。退職した今は、毎朝1時間ほど、家の周りを約6kmウォーキングしています。3分早歩き、3分普通の速さを繰り返して体に負荷をかけ、体力を維持しています。天気の良い日は、日中も妻と1時間程度歩いていま

す。歩かない日は節々が痛くなるため、雨の日もストレッチは欠かせません。食事にも気を遣い、家庭菜園で育てた野菜を食べています。20年先も趣味の家庭菜園とゴルフをしたいですね。今の体力を維持するために、運動を継続していくことが今の目標です。



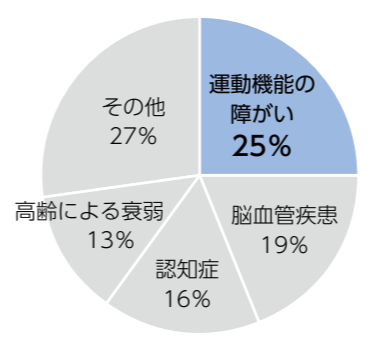
何の数ででしょうか？  
男性66・2歳、女性67・5歳  
男性66・2歳、女性67・5歳。これは、平成22年市区町村別生命表から算出した菊陽町の健康寿命です。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。60歳で退職した場合、健康寿命が残り数年としたら、あなたはこの数字、低いと思いませんか。

要介護、寝たきりの原因  
第1位「運動機能の障がい」

平均寿命と健康寿命の間には、男性で約15年、女性で約20年の差があります。平成25年の国民生活基礎調査によると、寝たきり状態や自立度の低下で要支援、要介護状態になる要因の第1位は「運動機能の障がい」でした。

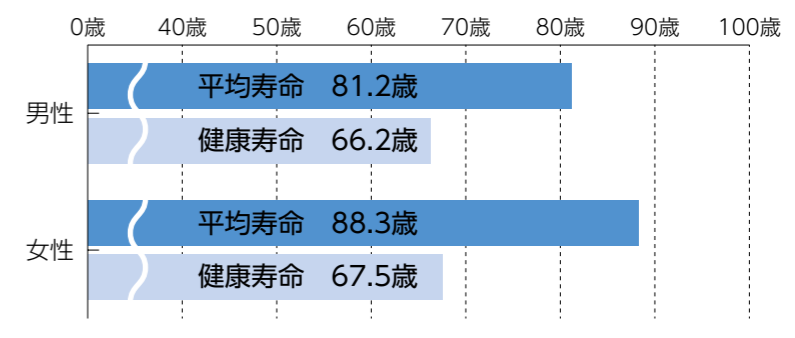
40歳〜74歳の国民健康保険加入者を対象に行った平成26年度菊陽町特定健診の問診票によると、日常生活で歩行または同程度の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は54・6%。1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合は45・6%でした。運動習慣を持っていない人が約半数です。

要支援・要介護になった原因



平成25年厚生労働省国民生活基礎調査

健康寿命と平均寿命の差



平成22年市区町村別生命表



1 ランニングマシンで体を温める  
2 入口でカルテを記入 3 機器の使い方を丁寧に教えるスタッフ

## 光の森町民センター「健康増進室」

菊陽町光の森2丁目1番地1 ☎(237)6577

### 利用者に親身 快適に過ごせるトレーニングルーム

平成27年3月30日にオープンした光の森町民センター。健康増進室には主に高齢者や女性向けの器具がそろっており、自分のペースで健康づくりに励めます。4人のスタッフがあなたに合ったトレーニング機器の使い方を親身に指導します。利用方法は、次のとおりです。

- ① 直接、来所する
- ② 利用手順、カルテ、基本情報などを記入
- ③ 血圧、体組成計で自分の体を確認
- ④ ウォーミングアップのためにストレッチ
- ⑤ ランニングマシンで体を温める
- ⑥ それぞれ好きなマシンで運動

満1歳3カ月～未就園児対象に託児も利用できます。託児の利用方法・費用など、詳しくは子育て支援センター ひかりっこ ☎(237)6575 にお問い合わせください。

運動すれば、必ず体が変わる。体が変わると心も変わる

## 私を健康にできるのは私だけ

病気の予防や健康維持のためには運動が大切。さらに大切なことは「続けること」です。元気な人は病気・老化予防といってもピンとこないかもしれません。しかし、運動しなければ基礎代謝が落ちて太りやすくなったり姿勢が悪くなって老けて見えたりします。運動を続ける方法は身近にたくさんあります。目指せ、今日から私も健康ボディ。

**＋10分から始めよう  
運動でいつまでもハッピーに**

毎日立ったり座ったり、歩いたりといった日常生活での動きも運動の基本です。朝の散歩やジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ。通勤や通学で早歩き、職場で小まめに動く、家庭でテレビや新聞を見ながらストレッチなど、今より10分多く体を動かすことから始めてみませんか。

**利用しない手はない  
町の健康サポート**

健診結果や日常生活で困っていること、心配なことはありませんか。食事や体の調子を改善するために必要なことなど町の保健師や栄養士などがアドバイスします。各運動教室や講座も紹介します。相談して行動に移した人からは「できる範囲で体を動かす機会が増えた」「自分の食生活や健康を見直せた」「健康意識が高まり、健診結果が改善した」などの声がありました。

町内には運動できる場所もたくさん。菊陽杉並木公園さん、鼻ぐり井手公園、光の森町民センター「健康増進室」など利用しない手はありません。今日から自分の健康のために、一歩を踏み出してみませんか。

### シャワーも使える！ 健康増進室 利用のアレコレ

主に健康づくりのための器具を約10種類そろえています。更衣室には無料のシャワールームもありますので運動後に汗を流せます。

- 利用時間 午前9時～午後9時  
※ 1人2時間以内。
- 使用料 町内者200円 町外者400円
- 持参物 室内シューズ、飲み物、身分証明書
- その他 託児あり(有料・要申請)

## 半年で－10kgも夢じゃない

健康増進室スタッフ 佐々木 俊一さん

膝・腰が痛い、何の器具をどう使ったらいいかわからないなど何でも教えますよ。半年で10kg痩せた人もいます。運動は継続が一番。リバウンドしないよう無理せず徐々に続けましょう。体脂肪を落としたい、筋肉を増やしたい、体力を維持したいなど目標に合ったトレーニング方法で頑張りましょう。



## 菊陽杉並木公園さんさん

菊陽町原水5326番地 ☎(349)2533

### 自然とのふれあい 心安らぐ場所

春は桜にポピー、秋はもみじなど四季の彩りを楽しめるさんさん公園。運動をするのに最適な広々とした空間です。噴水や池もあり、多くの家族連れやカップルなどが訪れています。近くにはホールを併設した菊陽町図書館や、温泉施設、農産物直売所、お食事処のある「さんふれあ」があります。



1 噴水側のポピー 2 どこまでも続く青い空。外周約1kmを歩くと水や緑、花など四季折々の癒しの空間に出会う

## 鼻ぐり井手公園

菊陽町曲手436番地1 ☎(232)8644

### 歴史と文化を感じる公園

鼻ぐり井手は400年以上前につくられた農業用水路・馬場桶井手の一部で水が渦を巻きながら流れています。公園には登るや滑るを楽しめる大型複合遊具があり、外周は歩きやすく膝に優しい路面になっています。展望所の他、広大な芝生広場に屋外卓もあり、ピクニックも楽しめます。



1 外周約400mの路面は柔らかいゴムチップ仕様 2 用水路に火山灰や土砂がたまらないよう渦を巻く鼻ぐり井手

## 歩っけるしこ歩く 一人一人に合った運動を

菊陽町ノルディックウォーキングクラブ代表 村上 緑さん

ノルディックウォーキング教室を開いています。全身の筋肉を使うので体力作りや生活習慣病予防にもよかとです。腰を痛めて歩けなくなった人も歩けるようになりました。一人一人の体調に合わせて歩けるしこ歩いています。会話しながら楽しく自由に活動しとりますので、気軽に参加してください。 村上 ☎090(6293)2115



### 腰が痛い人もオススメ！

#### ノルディックウォーキング教室

- 日時 3月14日(月)・16日(水)・18日(金)  
午後1時30分～午後3時30分
- 場所 菊陽杉並木公園ふれあい広場
- 費用 千円(保険料含む)
- 申込期限 3月11日(金)
- 申し込み・問い合わせ  
菊陽町体育協会  
☎(233)1520