

(写真上) 片足で立って空中を泳ぐ「宇宙遊泳」は、転倒防止に役立つトレーニング



(写真中) 腰に負担をかけないようにひざを曲げた状態で腹筋運動



(写真下)「腹筋に力を入れて」と末永さんに指導を受ける参加者



松尾さんの指導の下、音楽に合わせて、軽やかに体を動かす参加者。ときには、いすを利用して、足が弱い人でも運動できるようにひと工夫



このほかにも各種健康教室が開催されています。

筋力トレーニング教室 生活習慣病予防のための運動教室

昨年12月17日に体育文化館で開催された同教室には、約30人の市民が参加し、心地よい汗を流しました。講師で健康運動指導士の末永貴久さんは「筋力トレーニングは、脂肪を燃焼させ基礎代謝を高めます。10年後の自分を想像し、現状を維持できるようにトレーニングを続けることが大切」と参加者を励まします。筋力トレーニングの前には準備運動と整理運動をしますが、これは「ストレッチ」といって、筋肉を伸展させる柔軟体操です。

「このストレッチを入念に行うことで、けがを予防するだけではなく、筋力アップにも効果を上げることができるとの末永さんの話の後、参加者は熱心に腕や足のストレッチを行っていました。

健康づくりのための「調理実習」、「健康習慣のチェック」、「有酸素運動」の3つのプログラムから成るのがライフスタイル改善教室です。昨年12月19日には、「有酸素運動」の教室が体育文化館で開催され、小雪の舞う天候にもかかわらず、約70人が参加しました。講師の松尾明美さんの掛け声の下、膝の屈伸など軽く体を動かすことから始めました。

ライフスタイル改善教室

カセットテープから流れる音楽に合わせてリズムカルに体を動かす運動に入ると、参加者の顔は次第に紅潮し、健康的な笑顔があふれました。徐々に体が温まってくると上着を脱ぐ人もでてきましたが、松尾さんのアドバイスの一つは「無理な運動はしないこと」。疲れてきたら遠慮なく傍らで休むことも必要とのことでした。また、体の脂肪を燃焼させるために、筋力を付けることも大切で、体を動かさないと脂肪が付いていくばかりだそう。適度な運動が、心身両面へ効果をもたらし、納得感を実感した参加者たちは、納得感でこの日の教室を後にしました。



この大きな一歩が、健康のあかし！

ことし2月に開催された「骨と筋力アップ教室」で、最大一歩幅測定に挑戦する参加者

生活習慣病とは

偏った食生活や喫煙、運動不足など、日ごろの生活習慣が引き起こす病気を生活習慣病といいます。

長年、心臓病や脳卒中、がんなどは「成人病」と呼ばれ、加齢とともに発症し進行すると考えられていましたが、病気が発症するまでには、個人の生活習慣が深く関わっていることが明らかになってきました。

そこで、平成12年に国が策定した「健康日本21」に基づき、本市でも健康づくりに関する「けんこうシップさせぼ21」計画を策定しました。

この計画は、市民一人ひとりが、普段から病気の予防に努め、健康で寿命を延ばすことを目指しており、この計画に沿って、「食生活」や「運動不足」を改善する活動が行われています。生活習慣を見直し、目標を持って健康づくりを実践してみませんか。

生活習慣がかかわる病気

食習慣	糖尿病、脳卒中 がん、骨粗しょう症 など
運動習慣	糖尿病、脳血管疾患 がん、骨粗しょう症 心臓病など



生活習慣を見直して 健康な体づくりを

皆さんは「生活習慣病」という言葉を耳にしたことはありませんか。本市でも「健康」への関心が高まる中、日ごろの食習慣や運動不足による「生活習慣病」を予防し、病気を未然に防ぐことを目標とした活動が行われています。その一部をご紹介します。

