

2013

広報

おばま 12



《表紙》

食文化館開館10周年を記念して、イベント「海の駅フェスタ」が開催されました。館内では、御食国大使のフランス料理シェフ・滝本将博さんを招いてのジュニアキッチンを実施。市内の小学生25人が参加し、料理を楽しみました。
(10月27日・川崎三丁目)

【特集】 ずっと元気でいきいきと

おすすめ健康体操

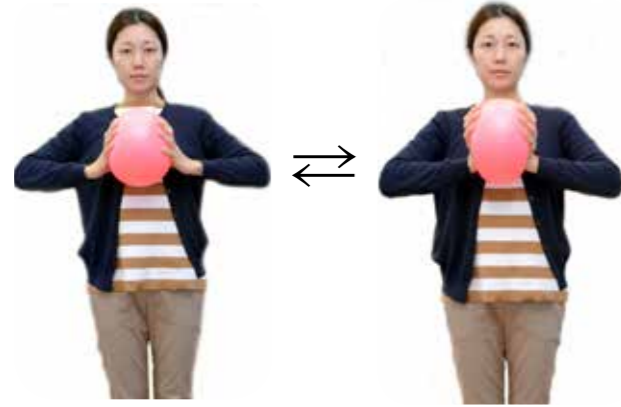
健康管理センター 重田 保健師



ずっと元気でいきいきと

3. ボールつぶし

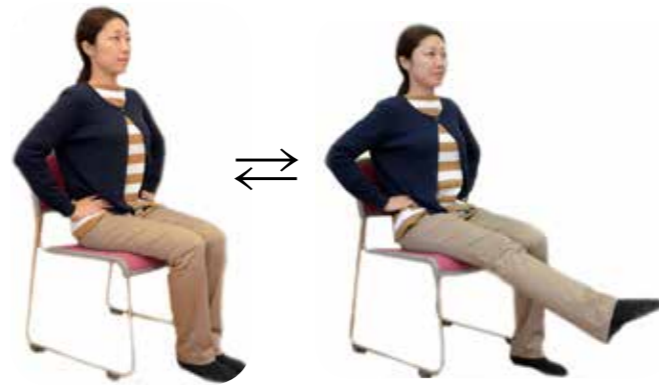
腕の前でボールを両手で持ち、左右から押しつぶします。



☞ 息を吐きながら「1・2・3」でボールを押しつぶし静止します
「1・2・3」で力をゆるめ、ゆっくり戻して静止します

1. 座ってひざ伸ばし

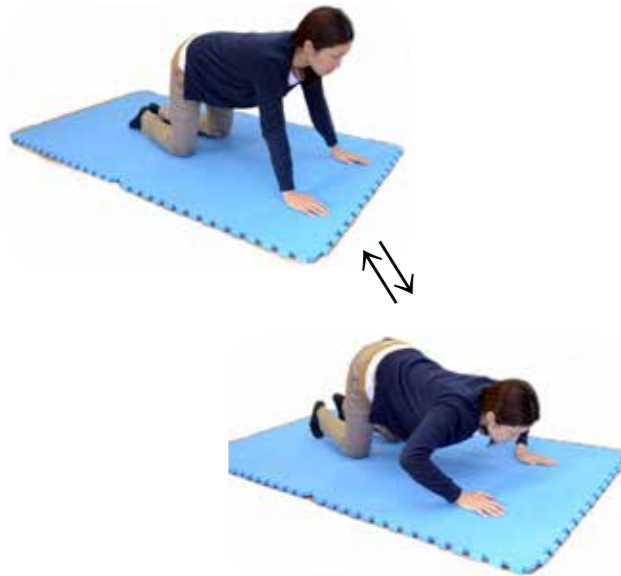
座った姿勢から、ひざを伸ばす運動です。寝た状態で行うこともできます。



☞ 息を吐きながら「1・2・3」でひざを伸ばしていきます
ひざが伸びたところで静止し、「1・2・3」でゆっくり戻して静止します

4. ひざつき腕立て

床にひざをついたうつぶせの姿勢から、腕を伸ばしながら体を持ち上げます。



☞ 「1・2・3」で腕を無理のないところまで曲げていきます
静止した後、息を吐きながら「1・2・3」で元に戻し静止します

2. 踏み出し

手を腰にあてて立った姿勢から、片足を前方に大きく踏み出して上体を沈めます。



☞ 右足を前方に「1・2」で踏み出し、かかとから着地して腰を落とし静止します
息を吐きながら「1・2」で床を右足で蹴り、元の姿勢に戻り静止します
逆の足で動作を繰り返します

市の高齢化率は、現在27.6%と国・県の平均値を上回っています。ここ数年は横ばい傾向の状況ですが、要介護認定率は、依然として増加傾向にあります。

※ 市では、介護予防事業を積極的に推進するほか、健康寿命を伸ばすため食生活や運動など、健康に関する市民の生活習慣の改善に積極的に取り組んでいます。

いつまでも元気に、楽しく、豊かな人生を送りたいという願いは誰もが持っているものです。しかし、現実には年齢を重ねるにつれて体の機能は低下し、筋力の衰え、骨密度の低下は日常生活に支障を来したり、転倒による骨折などにもつながり、そこから寝たきりの状態を引き起こすことさえあります。そうならないためにも、運動習慣

用語解説

高齢化率…65歳以上の人口が総人口に占める割合をいいます

要介護認定率…要介護・要支援の認定を受けている65歳以上の方が65歳以上の人口に占める割合をいいます

を身につけなければなりません。なかなか始めるきっかけがなかったり、続かなかったりという人もいるのではないのでしょうか。

今回は、元気で長生きするため、簡単に、時間をかけず、いつでも、どこでも気軽に取り組み、無理なく継続できる「運動」について紹介します。



らくしよ「楽笑ビクス」におじゃましました

健康管理センター（南川町）で毎月二回開催されている「楽笑ビクス」。65歳くらいから87歳までの市民が参加されています。

月曜日の午前中、木曜日の午前中、金曜日の午後と3つのグループがあり、各グループに30人ほどが集まり、インストラクターの指導にしたがい、楽しく運動をしています。

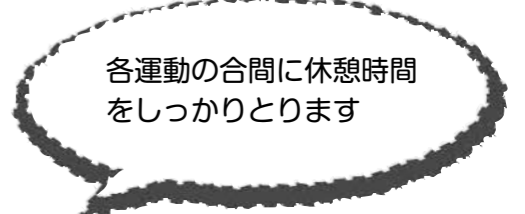
取材に伺った時も、始まる前から皆さんにぎやかに楽しくお話をされていて、とてもいきいきとした感じが会場いっぱいにあふれていました。



まずは十分にストレッチ運動をして体をほぐします



続いて筋力トレーニング。きつそうですが無理はしないで、がんばっていました



各運動の合間に休憩時間をしっかりとります



そして音楽に合わせて15分間の「リズム体操」大きなかけ声も出て元気いっぱいです

参加者らに聞きました



楽笑ビクスに参加している荒木京子さん（72歳・貴船）にお話を聞きました。

「友人に誘われたのが始めたきっかけで3年くらいになります。家でじっとしているよりも、ここへ来て皆さんとお話しをすることがとても楽しいです」と、話します。

「楽笑ビクスには、すぐに慣れることができませんでした、決して無理をしないで進めますので、いつまでも続けられます。楽笑ビクスはとても楽しいし、気分が爽快です」と、語ってくれました。

お話しをお聞きした荒木さんと仲良しの皆さんそろって、「いつまでも続けたいです！」と言っていました。

～お知らせ～
体力に自信の無い人でも、運動を始めた人は、健康管理センターにご相談ください。



健康管理センターの体操教室がきっかけで、インストラクターを始め5年になります。足や腰が痛くて困っていた人が、この教室に通って痛みが治まり、毎日の生活が楽しくなったと聞くと、やって良かったなと思います。

1日5分の運動を継続することで、生活習慣病予防だけでなく、加齢とともに衰えていく身体機能を維持し、若々しくはつつとした体をつくるのが可能です。今回紹介しました体操や楽笑ビクスをひとつの参考に、ずっと元気でいきいきとした生活を送りましょう。



健康ワンポイントアドバイス



元気でいきいきとした生活を送るためには、日ごろの食生活も大切です。小浜市人は塩分摂取量が全国平均より多いことから、特に塩分の摂り過ぎには注意しましょう。

減塩のポイント

- ◎みそ汁や煮物のだしを昆布やかつおでしっかりと、しょうゆやみそを控える
- ◎酢やかんきつ類（レモンやゆずなど）の果汁を調味に使い、薄味の物足りなさを酸味でカバー
- ◎青じそや三つ葉などの香りの強い野菜、からしやこしょうなどの香辛料をアクセントに！
- ◎うどんやラーメンなどの汁は塩分が多いので全部飲まない など