

おすすりポイント

コスモス保健センターのトレーニングルーム



「ゆっくりとあせらない」がポイント

急に激しい運動を始めると足腰を痛めたり、筋肉痛や体調を崩すことがあります。あせらず、気楽に、ゆっくり、そして長く運動を続けてください。

さらに器具が充実したコスモス保健センターのトレーニングルームでは、気軽に運動ができ、効果的に体力をつけることができます。運動指導員や看護師が常駐しているので、わからないこともその場でアドバイスできます。また、町内無料循環バスが運行されていますので、今まで移動手段に困っていたかたも格段に利用しやすくなりました。より身近になったトレーニングルームをどうぞご利用ください。

コスモス保健センター
トレーニング室
☎28-9500 (内線 555)

自分にあった方法で運動効果倍増

利用の概要

- ◆利用時間：9時～21時
17時15分～21時は保健センター裏の夜間出入口をご利用ください。土曜日・日曜日の利用時間は9時～17時です。
- ◆利用料金
中学生以上：1時間100円
1時間超過ごとに100円、回数券（11回分の利用券）を発売機で1,000円で発売します。利用対象者は原則として中学生以上です。小学生・幼児は利用することができません。
- ◆初回講習会
毎週月曜と水曜の9時～12時・13時～16時、金曜の13時～21時に、初めて利用するかたを対象に、正しいトレーニング方法についての説明をしています。



↑室内機器は、エアロバイク（自転車）5台、ウォーキング・ランニング機器8台、筋力アップトレーニング機器5台、ステップマシン2台と豊富。

元気で長生き十ヶ条

- ① 血清アルブミン値（血液中のタンパク質の一種）を高く保つ
 - ② 血清コレステロール値は高すぎず、低すぎず
 - ③ 足が丈夫で、速く歩ける
 - ④ 「私は健康」と感じている
 - ⑤ 最近の出来事をよく記憶できる
 - ⑥ 太りすぎず、痩せすぎず
 - ⑦ たばこを吸わない
 - ⑧ 酒はほどよく、飲みすぎず
 - ⑨ 血圧は高すぎず、低すぎず
 - ⑩ 閉じこもらず、活発に社会参加
- 千五百人の追跡データを基に東京都老人総合研究所がまとめた「元気で長生き十ヶ条」。食や運動、体のことはもとより、健やかな心を保つことも長寿の秘けつだと言えるでしょう。

思い立ったが吉日



↑現在、町の運動普及推進員は38人。旧方城町・赤池町から引き続き活動している。

「今さら運動しても効果が無いんじゃないの?」と思っている人も多いようですが、決してそんなことはありません。筋肉や骨は高齢になってからでも運動・食事・睡眠の効率的な組合せで強くすることができます。体力維持や生活習慣の予防は心がけ次第で十分可能です。しかし、運動習慣をもっていない人がいきなりジョギングや水泳などのスポーツを本格的に行うと、肉体だけでなく精神的にも長続きしません。まずは、日常生活の中で少しでも身体を動かす機会を増やすことから始めてみましょう。

楽しむのが継続のコツ

「健康管理は意識が大切、少しの心がけて運動量は増やせます」と語るのは福智町健康づくり運動普及推進員連絡協議会の桑野寛子会長（弁城）。エレベーターを階段に、車を徒歩に変えたり、入浴やテレビを見ている時間でも運動や体のマッサージはできると説明します。「私達の活動目的は自立です。制度に依存してはダメ、健康保険も介護保険も使うだけ自己負担として跳ね返ってきます。健康で自立した生活が一番」と役員のみなさん。「自分たちが健康でな

れば地域で伝えられない」と高い意識を持って活動しています。参加者からは「足腰の痛みがとれた」「あきらめていた細仕事ができるようになった」「姿勢や足の運びが変わった」などの声が寄せられ、メンバーも「運動は若さを保つ秘けつ、同窓会でも一番若くみられる」と笑顔をのぞかせます。みなさんが言う長続きのコツは、楽しむこと。運動成果は確実に現れるので、やりがいも生まれるそうです。人のためではなく何より自分のため。自らの性格や生活習慣にあった運動を見つけ、楽しみながら健康長寿への道を歩いて行きましょう。



↑福智町運動普及推進員連絡協議会の役員。右から原田ツユ子副会長（伊方）桑野寛子会長（弁城）森森幸副会長（上野）そして事務局の瀬川幸絵保健師。

長寿秘訣

体に現る運動習慣

其の二

運動 転ばぬ先の体力増

何歳からでも遅くはない。気負わず運動を

年を重ねると、どうしても体力が低下してきて、体を動かすのがおっくうになりがちです。家にいる時間が長くなり、その分、体を動かす機会が少なくなりますが、それに任せて体を動かさないでいると、筋力、バランスともに落ちる一方。やがて日常生活の動作に支障をきたすようになり、生活の質（QOL）の低下につながります。1週間以上、入院などで寝たがりの経験がある人ならお分かりでしょうが、運動不足は筋肉をより大きく委縮させ、筋力を低下させます。しかも中高年は、加齢とともにそれらが衰えるというハンディがあります。脚力が低下すると転倒しやすくなり、骨も加齢とともにもろくなりますから、骨折などのケガも起こしやすくなります。寝たきりになる場合の多くのケースは骨折が原因です。



↑福智町健康づくり運動普及推進員連絡協議会の「イスに座ってできる運動」の研修。月1回、会全体で集まる。例えば、方城地区では毎月20か所にもおよぶ施設や公民館での運動指導が継続されるなど、地域活動も活発。

体力作りは心がけ次第

使わない体の器官は機能が退化していきま。すなわち老化を進めてしまうことになりま。老化に打ち勝ち、寿命の限界まで健康かに生きる秘けつは、やはり食事や運動など、生活習慣の改善が基本。食べた栄養はエネルギー源として使われますが、身体活動が少ないとエネルギーが余ってしまい、脂肪として血液中に残り、高脂血症をもたらしたり、血管に付着してその内径を狭くし、高血圧や動脈硬化を引き起こします。しかも、動脈は伸縮性と弾力性に富むのが特徴ですが、加齢とともにその特徴も薄れますので、傾向はさらに高くなります。また、筋肉の衰えがエネルギー消費量の低下につながり、糖尿病などの生活習慣病にもかかりやすくなるのです。



↑長くスポーツを楽しむにはグラウンドゴルフなどの生涯スポーツも有効。写真は9月10日に金田公園で開かれた金田ふれあいグラウンドゴルフ大会（体協金田支部主催）。10地区41チームが参加した結果は【老人男女の部】①南木 ②4区交友会 A ③神崎 2C 【一般女子の部】①3区 B ②宝見 A ③南木 A 【一般男子の部】①人見ロッカーズ A ②3区 ③1区 A。