

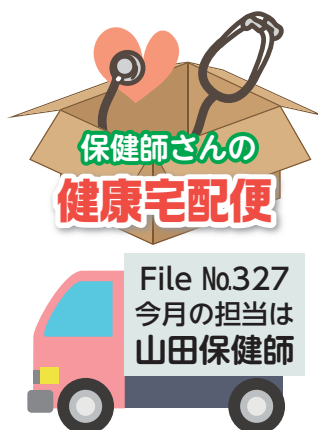
おうち運動やってみよう

第3次健康なかとんべつ21の策定に関わった健康チャレンジャーから生まれた町民主体の活動が動いています。

このたび活動のひとつ、「おうち運動やってみよう&冬のクルミまつり」が開催されましたので紹介します。

■おうち運動やってみよう

日頃の運動不足の解消に、町国保病院相田理学療法士の組み立てたメニューのもと筋肉や関節をほぐすストレッチや体幹を鍛える運動をしました。普段使わない腹筋に刺激を与える際には「きつーい」の声も。あとは



保健センターホールを合計230回往復するというシャトルラン。少しづつペースを上げながら心地よい汗をかきました。

■冬のクルミまつり

冬の暮らしを楽しく乗り越える暮らしのヒントを交換して、冬も楽しく健康に暮らしたいと「冬の暮らし研究」の活動から冬のクルミまつりが開催されることになりました。

けん玉や羽子板など昔の遊びを楽しんだあと、中頓別のクルミで作ったクルミ餅を参加者で食べました。中頓別の山ブドウで作ったジュースも味わいながら、皆で健康談議に花を咲かせました。

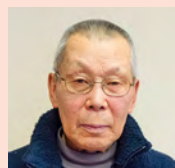
冬の間は、滑って転ぶのが怖いから外に出ないようにしている。夏はウォーキングをしているけれど冬はなにもしないなどの声がよく聞かれます。そのため、夏は血液検査データが良いけれど冬は悪化する、夏はやせて冬は太るという方もいます。

慢性疾患を有する人や高齢者、特に高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症の方など、定期的な身体活動は新たな疾患を発症するリスクを低減すると言われていて、筋力・バランス運動・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うことが推奨されています。

ただ身体活動は個人差があるので、主治医に確認のうえ、無理のない強度・時間・頻度から始めることが重要です。運動不足になりがちな冬の間、おうちや保健センターなど屋内で体操をしたり、立っている時間を長くするだけでも健康増進効果が見込まれます。

わたしの健康 なかとんべつ

西 一彦



以前から、自分の思いは「ピンピンコロリ(病気で苦しまずに元気に長生きし、最後は寝込みでコロリと死ぬこと)」です。

走友会に入り50年、走ることを続けてきました。88歳になる今は昔ほどではありませんが、長期に休んで筋肉を落とさない程度には走っています。昨年は天北駅伝、町民駅伝大会等に参加、いずれも最高齢でした。ずっと牛飼いをやってきて、太陽とともに生活する毎日でした。夏は一人で山に行き、下草刈りなど山の手入れをしています。毎朝10〜15分の体操は欠かせません。食事は腹八分を意識してきました。

いくつかの自分でも自分のことは自分でできる体を保っていたと思います。