



### 運動で心も体も元気に

体育館の扉を開き、シューズのこすれる小気味いい音、ボールの弾む力強い音、そして楽しい声や響くと、不思議と体を動かしたくなります。

ハツラツとした笑顔が印象的な名川夏織さんは2歳の子を持つママさんです。普段は家事や仕事、子育てに奮闘しながらも、時間を作り社会人バレーボールサークルで体を動かしています。名川さんは「中学からやっていたバレーボールをずっと続けたいと思って、インターネットで見つけたこのサークルに参加したんです。私たちは『楽しく運動』を目標としていて、ハロウィンには仮装して練習したこともありま

す。和気あいあいとした雰囲気、すぐに馴染むことができました。夫とはここで出逢い、今では家族で練習に行くこともあるんですよ。娘もみんなに遊んでもらってとても喜んでいまして教えてくれました。

健康について尋ねてみると「健康のためにサークルに参加したわけではありませんが、運動のおかげで体だけでなく精神的にもリフレッシュできているのを実感しています。家族みんな楽しんでるのもいいですね」と笑顔で語ってくれました。

楽しく運動し、それが結果的に健康につながる。家族の暖かい笑顔に自然と周りも笑顔になります。

## 運動



体を動かすと、心も体もリフレッシュできるんです

## ずっと健康でいるために

皆さんは「健康寿命」という言葉を聞いたことはありますか。健康寿命とは健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のことです。健康寿命を延ばすことで、自身が介護等を必要としない自立した老後を過ごすことができるのはもちろんのこと、家族にとっては介護の心配や経済的な負担が軽減することにつながり、周りも含めて笑顔で暮らすことができるでしょう。

今回の特集では健康寿命を延ばすために、運動・食事・自己管理の3つの側面から健康にアプローチし、楽しく健康的な生活を送っている人や老後を、そして今を、楽しく充実した生活にするための取り組みを紹介します。

健康づくり課 ☎055-951-3480

### 日々の生活に

ロコモティブシンドローム(ロコモ)という言葉をご存知ですか。運動器が加齢や病気で衰えて、日常生活に支障が出てくる状態のことです。進行してしまつと近い将来、介護が必要となる可能性が高くなります。

そこで、ロコモ予防のために、駅や会社でエレベーターに乗らず階段を使ったり、近くのコンビニには車ではなく徒歩で行ったりするなど、生活の中にある「運動」に注目してみましよう。また、足踏みや片足立ちなど自宅で簡単にできる運動もあります。友人や家族など誰かと一緒に体を動かせば、より有意義なものになるかもしれません。日頃から運動する習慣をつけておくことが大切です。

体を動かす機会は、身の周りに意外とたくさんあるものです。生活の一部に運動を取り入れ、健康への第一歩を踏み出してみませんか。

市では楽しく体を動かせる様々な取り組みを実施しています。

- ★ぬまづ健康スポーツ祭**  
世代の枠を超えて体を動かしたり、交流を楽しんだりできるニュースポーツの祭典です。お気軽にご参加下さい。
- ★ロコモ予防教室**  
ひざ痛や腰痛予防・改善のためのストレッチや筋力トレーニングなどを行います。
- ☎スポーツ振興課 ☎055-922-7200  
その他にも様々な企画を広報ぬまづでお知らせしています！

