

楽しく体を動かして

始めてみませんか

「元気ひろげたいそう」

健康に対する人々の関心はますます高まり、まさに「健康ブーム」が続いています。こうした中、「元気ひろげたい」の取り組みが昨年四月にスタート。これは市民の誰もが気軽に運動できる環境と指導者体制づくりを進め、市と市民との協働で健康運動を推進する目的です。今回はこの取り組みを進めている施設管理公社で話しをお聞きしました。(担当は市民編集委員・諸岡、大沢)

問い合わせは施設管理公社 ☎220-5073 へ。



ダンベルで「元気になりマッスル」

1 からだスッキリ楽しく

偏った使い方や姿勢で体はゆがんでしまいます。ストレッチボールを使い、自然な状態にリセット

2 シェイプ&バランスアップ

補助筋群を刺激し筋バランスを整えます。シェイプアップとバランスアップを図りましょう。

最近健康ブーム。ビタミン剤やサプリメント、自然食品などが人気で、健康に対する人々の関心が一層高まっているようです。また、メタボリックシンドローム、コレステロール、中性脂肪などという言葉もよく耳にします。これらの背景には、「栄養の過剰摂取」「運動不足」「複雑な社会生活によるストレス」など、現代人が抱える問題があるようです。こうした中、本市では「生命都市いきいき前橋」を掲げ、市民の健康づくりに取り組んでいます。

本市は豊かな自然環境に恵

まれ、全国有数の農業生産高、医療機関の充実など、多くの特長があります。これを生かし、誰もが生命を尊び、育み、守ることのできる都市を実現し、健康で生き生き暮らすことのできる地域づくりが目標です。その施策の一つとして、「元気ひろげたい」運動を広め、定着させる取り組みを進めています。

筋力や柔軟性 高めるため

健やかな生活を営むため、筋力・持久力・柔軟性・調整

力などを向上させる運動です。気軽にできるように、親しみやすい名称にしました。

年齢や場所にこだわらず、その人の体力や目的に応じてできます。運動の経験が乏しい人、苦手な人、幼児や高齢者にも無理なくでき、道具も使いながら体を動かします。代表的な運動パターンは、掲載した写真のとおり七つです。

①からだスッキリ楽しく②シェイプ&バランスアップ③骨コツ貯筋④のびのびたいそう⑤弾ませよう心と体⑥ヒザイタ改善スイスイ歩こう⑦元気ウォーキング。

広く普及するよう

教室や講座を

この運動が広く展開されるようにと、次のような教室や講座、指導員養成を行っています。

□体験教室

市施設管理公社などの指導員が地域や職場などへ出向いて行う教室を随時、開催しています。

□普及員養成講座

普及のための知識や技術を習得する講座です。二十歳代から八十歳代までの百二十人ほどが認定を受けました。こ

の講座は、勤労者でも受けられるようにと夜間に開催することもあります。

□指導員(市高齢者健康指導士)の養成

保健体育の教員免許を取得しているなど、指導の知識や技術を持つ人が対象です。高齢者に指導するための講義や実技を学びます。医師や大学教授などの専門家も招き、指導力を養います。これまでの修了生は三十九人です。

□実践講座

普及員や指導員の資質向上を目的にした講座です。いろいろな「たいそう」を習得したり、管理栄養士の指導で健

康と栄養の関係について学んだりします。

地域や職場の

仲間と一緒に

普段、運動をしない理由には、主に次の六点が考えられます。

- ①時間がない②面倒くさい
- ③一緒にする仲間がいらない④方法が分からない⑤苦手なので⑥場所がない。

これを解決し運動不足にならないように、「元気ひろげたいそう」を広めていかななくてはなりません。健康の三原則である「栄養」「運動」「休養」

3 骨コツ貯筋

自分の体重を重いの代わりにした筋力運動です。効率よく「貯筋」し骨量低下も防ぎましょう。

4 のびのびたいそう

ストッキングの伸縮を利用したストレッチです。柔軟性を高めながら、体の若さを保ちましょう。

5 弾ませよう心と体

体が弾むと心も弾みます。バランスボールを使って、楽しみながら体を動かしてみましょう。

6 ヒザイタ改善スイスイ歩こう

運動不足な生活では筋力や柔軟性が低下し、ひざ痛の原因に。予防し気持ちよく歩きましょう。

7 元気ウォーキング

手や足を不規則に動かしながら歩きます。体全体の協調性を高め、脳の活性化にも効果的です。

不安や疑問に お答えします

Q 普段、あまり運動したことがありませんが、できるで

をバランスよく保つことで、健康寿命を延ばすことが期待できます。

「元気ひろげたいそう」は一人でも、もちろんできますが地域や職場のみんなが一緒になって、年齢や能力に合わせた目標を掲げ、地道な取り組みを進めることが大切。互いに励まし合うことで、長く続けられるのではないのでしょうか。

しょうか。

A 「きつい」「つらい」といった運動ではありません。年齢を問わず、誰でも気軽に楽しめる体操です。

Q どのような効果がありますか。

A 健やかな生活を営むための体力を向上させ、健康寿命が伸びる効果が期待できます。

Q 道具は事前に用意する必要がありますか。

A 道具が要らない種目もあります。また、指導員や普及員が教室や講座などへは持って行きますので、必要ありません。登録クラブへも無料で貸し出ししています。