

健やかで幸せな未来のために 楽しみながら、少しずつ。



みうら じゅんこ
三浦 淳子 さん(築館黒瀬)



▲仲間と一緒に笑顔で体を動かす三浦さん

厚生労働省ウェブサイト
身体活動・運動の推進
市ウェブサイト
い・どう市民セミナー

日頃から運動を生活に取り入れている三浦さん。過去の経験から、健康を強く意識するようになったと言います。そのきっかけや、運動の工夫について伺いました。

気付きを重ねて

30代の頃の私は、持病をいくつも抱えていて、治療薬の副作用で増える体重にも悩まされていました。また、心にも不調を感じ、家に閉じこもるようになっていました。そのようなとき、友人から体質改善を勧められたことがきっかけで、自分の健康を見直すようになりました。

その後、体調はすっかり回復し、健康を守るためには、食事や運動などの基礎をしっかりと固めることが大切なのだと知りました。また、地区の

保健推進員になってからは、多くの健康行事に携わり、より興味を深めていきました。さらに転機となったのが、健康づくり運動推進サポーターとの出会いです。講師として運動指導をしてもらったとき、体の柔軟性と姿勢の良さに驚きました。日頃の運動習慣を尋ねたところ、サポーターの練習会に誘われました。

持病に悩まされる以前の学生時代は、陸上競技に打ち込んでいたため、体力や運動には自信があったのですが、実際にやってみると思うように体が動かず、大きな衰えを感じました。その経験から、若い頃だけ運動すればいいのではなく、若い頃から継続しなければ、あっという間に体は鈍ってしまうことに気付きました。

限られた時間の中でも

日頃の運動といっても、スポーツジムに通うなどの特別なことはしていません。強いと言うなら「1日1万歩」を目標にしています。ウォーキングの時間を作るのではなく、仕事や家事のときに、キビキビと動き、歩数を増やすことを意識しています。

また、買い物ではショッピングカートを使わず、かごを手を持って腕の筋肉を鍛ええます。この他、良い姿勢を保つために腹筋に力を入れることを常に意識しています。

限られた時間の中でもできることを積み重ねていけば、10年、20年先の未来の自分に、心身の健康と、そこから生まれる幸福感を届けてあげられると思っています。

いつかの明日より今を

移動手段や便利な道具が増えるにつれ、減っていく運動量。何とかしなければ、と思いながらも「明日から頑張ろう」という言葉を積み重ねてしまっている人も多いはず。

健康な未来のために、自分自身を変えたいと思っているのは、きっと一人ではありません。高いと思えたハードルも、仲間や家族と一緒になら、簡単に飛び越えられるのではないのでしょうか。

毎日コツコツと運動を続けた先には、自分自身、そして多くの人たちの健康と幸せが待っています。新緑がまぶしいこの季節、まずは一歩外に出ることから始めてみませんか。

健康と運動の関わりをさらに学ぶ

厚生労働省の「アクティブガイド」の他、市が開催する「い・どう市民セミナー」でも、健康づくりに必要な運動を学ぶことができます。詳しくは、各ウェブサイトを確認してください。

築館地区健康づくり運動推進サポーター「しずはた一ズ」の代表を務める渡辺さんに、日頃の活動の様子などを伺いました。



築館地区健康づくり運動推進サポーター
しずはた一ズ
わたなべ くれ
代表 渡辺 利江 さん(築館下萩沢)

運動で温める体と心

私たちは、地域の健康教室や、お茶っ会などの自主活動で、運動指導をしています。また、運動の知識と技術を磨くため、毎月1回の練習会の他、他地区の健康づくり運動推進サポーターとの情報交換を兼ねた交流会なども開催しています。

運動指導では、10分程度の軽い運動で体をほぐしたり、音楽に合わせてリズム体操をします。たったこれだけ、と思われるかもしれませんが、体を動かす前後では、参加者の表情がはつきりと変わります。血行が良くなって顔色が明るくなるだけでなく、笑顔が増え、体も心も温まっているのが見て取れます。

また、参加者から「また来てね」と声を掛けられることもあり、運動の楽しさを伝えられるこの活動に、大きなやりがいを感じています。これからも、健康づくり運動推進サポーター同士で協力しながら、気軽に取り組める運動の輪を広げていきたいです。

継続のコツは「楽しさ」

健康のためには「食事」「休養」「運動」の3つが欠かせませんが、運動は他の2つよりも意識して取り組む必要があります。ハードルが高いと感じる人も多いと思います。



▲他地区のサポーターとの交流会

さらに、運動の継続は簡単ではなく、途中であきらめてしまった、という声も聞かれます。そうした人こそ、地域の健康教室に参加して欲しいです。体と心の幸福感のためには、運動だけでなく、誰かと交流する楽しさも大切で、仲間がいれば自然と長続きし、笑顔も増えます。

この他、健康づくり運動推進サポーターとして活動することも、お勧めです。私自身、活動をきっかけに健康をより意識し始め、今では、さまざまな運動サークルに参加しています。

運動習慣を見直したい。運動を通じて仲間を増やしたい。そうしたいを感じたときは、ぜひ、身近な健康づくり運動推進サポーターを頼ってください。一緒に頑張りましょう。

市内各地区で活躍中 健康づくり運動推進サポーター

- 築館・志波姫保健推進室 ☎(22)1171**
- 築館地区 しずはた一ズ
 - 志波姫地区 姫っこシスターズ
- 若柳・金成保健推進室 ☎(32)2126**
- 若柳地区 なでしこ若柳
 - 金成地区 フレッシュサークル金成
- 栗駒・鶯沢保健推進室 ☎(45)2137**
- 栗駒地区 駒おとめ会
 - 鶯沢地区 うぐいすクラブ
- 高清水・瀬峰保健推進室 ☎(58)2119**
- 高清水地区 アップルレディース
 - 瀬峰地区 さくらレディース
- 一迫・花山保健推進室 ☎(52)2130**
- 一迫地区 カサブランカ
 - 花山地区 スノーフラワー

活動に興味がある人、サポーター派遣の依頼は、各地区の保健推進室に問い合わせください。



健康教室では、さまざまな動きを取り入れた運動が楽しめる