

# 「健康づくり」って 誰のため？ 何のため？

生活環境の改善や医学の進歩により、日本は世界有数の長寿国となっています。しかしその一方、社会の急速な高齢化が進み、さらに、生活習慣病の増加、これに伴う痴ほうや寝たきりなどで介護を必要とする人の増加が大きな社会問題となっています。これらの対策として最も効果的といわれているのが、私たち一人ひとりが取り組む健康づくり活動。今月は、区内で行われている活動の一部を紹介します。



## 「ダンベル体操は 手軽でお薦めです」

あいの里地区に住む人たちが集まり、健康づくり活動に取り組んでいるのは「ダンベル同好会」の皆さんです。同会が結成されたのは、今から七年前。きっかけは、代表の笹山順子さんが、日ごろの運動不足からくる体調不良を実感したことでした。「ちょっと買った買物やお出掛けのたびに、何だかすこく疲れを感じていたんです」と、その当時を振り返る笹山さん。

「健康を保つためには、少し運動しなくちゃ。でも、一人でやるのはちょっと心細い」。こう考えた笹山さん

### 😊ダンベル体操

ダンベルを持ち、手を上げたり下げたりすることで筋力をアップする運動。エネルギーを消費する筋肉を鍛えることで、基礎代謝が高まり、脂肪が燃えやすい体になるため、食べても太りにくくなります。また、睡眠中にもエネルギーを消費するため、ダイエット効果もあります。ダンベルの標準的な重さは一〜五キロ程度です。



▶それぞれ自分に合った重さのダンベルを手に持って「イチニ、イチニ」

は、早速近所の友人たちに声を掛け、当時流行していたダンベル体操を始めたそうです。今年、市のヘルシーコミュニケーション促進事業の助成を受け、運動指導員による講習会も開きました。「この活動を始めてからは、日常生活で疲れを感じることはほとんどないですね。それに、仲間と一緒に活動はとっても楽しくてやめられません」と、笹山さんは元気いっぱい話してくれました。



▲「健康の秘けつは、毎日、楽しく過ごすことかもしれません」