

皆さん！

いい汗かいらしくなりますか？

運動不足を感じていませんか？

約50%の人が運動不足アンケート結果から

今年1月、市民2千人を対象に実施したアンケート調査（生涯学習・社会教育推進中期計画「第2次」策定のための住民アンケート）の結果によると、スポーツや運動頻度について尋ねた項目で、約半数の人が「普段ほとんど何もしていない」と回答をしています。

皆さんはこの数字をどう思いますか。何もしていない人の割合が想像以上に高いと思いませんか。運動をすることで体力維持や健康管理を図ることができます。毎日とはいかなくても、週に3、4回または1、2回、自分のペースに合わせて運動をこれから始めてみませんか？

ロコモティブ症候群に注意しよう

ロコモティブ症候群という言葉を耳にしたことはありませんか。

ロコモティブとは「運動の」という意味で、ロコモティブ症候群は、運動器官の障害による要介護リスクの高い状態を指しています。つまり、足腰の骨、関節、筋力が衰えて歩行困難や寝たきり状態につながる運動器症候群を言います。

こうした兆候がないかチェックし、防止することが重要です。高齢者の方に限らず、足や腰、肩などが痛くて運動ができないという方は多いのですが、全く動かないと筋肉は衰えてしまいます。自分に合った軽い運動から始めてみませんか。

生涯を通じて運動に親しむために

にかほ市では、毎年5月最終水曜日に行われるチャレンジデーに参加したり、10月8日に秋田県レクリエーション大会を開催するなど、市民の皆さんが取り組みやすい運動の紹介やきっかけづくりをしています。体を動かすことに興味を持ちましたら、にかほ市教育委員会発行の冊子「生涯学習のすすめ」や市広報をご活用ください。あなたの興味を引くスポーツイベントや講座、サークルなどが見つかるかもしれません。あなたの運動不足解消や新しい運動へのチャレンジを応援しています。

こんなにある！運動を日常的に行うことでのメリットの一例

- ☆頭が冴え
運動によって、脳の働きが活性化され記憶力や判断力が向上します。
- ☆ストレス解消
脳の神経伝達物質の働きがよくなり、精神的にリフレッシュできます。
- ☆骨粗しょう症の予防
運動で骨に刺激が加わると、カルシウムの生成が促進されて丈夫になります。
- ☆アンチエイジング（抗加齢）効果
適度な運動によって、成長ホルモンの分泌が促進され、外見（肌など）だけでなく、内臓の老化速度も遅らせることができます。
- ☆生活習慣病の予防
コレステロールや中性脂肪の減少や、インスリンの働きを良くして血糖値の上昇を抑えてくれます。その結果、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などの予防につながります。
- ☆ダイエット効果
有酸素運動を行うと脂肪が燃焼しやすくなります。また、基礎代謝が高まり太りにくい体ができます。
- ☆疲労回復力の増進効果
運動を続けると心臓や肺、血管などの機能が上がり、身体の隅々まで血液の流れが良くなります。その結果、疲労物質を排出しやすくなり疲労からの回復が早くなります。

スポーツや運動で元気を取り戻す！
あなたはどんなスポーツ運動をやっていますか？
なにがスポーツ始めてみませんか？

わたしはこれで、いい汗かいています！

このコーナーでは、運動に親しみ、楽しんでいる市民の方を紹介します。ぜひ読んであなたも運動やスポーツと一緒に楽しみませんか？

エクササイズ

岡本 善章さん

みんなで一緒に

楽しんでいます



春、夏と運動を続けていた人が秋になると運動をやめていく人を多く見て来ました。それは、雨が降ったり、風が冷たかったりして外で運動ができなくなることが理由だと思っています。

私は、青少年ホームの運動室を利用しています。ここは充実した設備が整っていて、年間2千円程度で、1年中快適に運動できるんです。トレーニングを日常的にしている

と、階段の上り下りなども楽になりますよ。



ペタンク

今野 美代子さん

80歳代の選手も

活躍できる競技です



ペタンクを始めたのは5年前で、妹の旦那から指導を受けたことがきっかけです。ルールは難しいですが、会員同士の練習や交流試合の中で教え合っています。また、ボールを目標に投げる度に歓声があがり、投げ方やボールの転がりに笑いが絶えません。

この競技の面白さは、やってみないとわかりません。県内では80歳代の選手も多くおり、私も続く限り続

けたいと思います。興味のある方は是非ご参加ください。



健康体操・ダンス

篠原 良子さん

リズムに合わせて

汗をかく楽しさ



運動はしたいけれど、競技スポーツは苦手な人に体操やダンスをお勧めしたいです。

特別なスポーツ用具を必要となく、ケガも少ないのが特徴です。体力に自身の無い方でも大丈夫です。私も運動は苦手なのですが、リズムに乗ると体が動き出すので苦しさはあまり感じず、ダンスを続けることができます。しかも、有酸素運動なので脂肪燃焼効果も高くダイ

エット効果も得られるのが嬉しいですね。



ウォーキング

浅井 寿さん

時間が無い！ならば早朝

ウォーキングで解消



仕事が不規則で運動をする時間がとれない。といった悩みを持った人は多いと思います。私もその1人でした。

しかし、朝であれば時間を作ることができます。思い、早朝ウォーキングを始めることにしました。早朝ウォーキングの効果は抜群で、眠い頭がスッキリするだけでなく、朝食も美味しく食べることができ、一日の生活リズムも整います。皆さん

もぜひ朝の美味しい空気を吸いながら歩きましょう。

