

INTERVIEW

町内には、いくつになっても元気にスポーツに取り組んでいる方々がたくさんいらっしゃいます。今回は、そんな方々の中から3人の方にお話を伺いました。



佐藤 薫さん (羽鳥)
昭和5年4月21日生86歳
種目：ゲートボール

最近足も悪くなってなかなか大変ですが、それでも助けてもらいながらなんとかやっています。毎日とは言えませんが、ゲートボール場までは自転車で通って練習し、年に数回は大会にも出場しています。楽しいから続けられているのでしょうか。



佐藤萬吉さん (小栗山)
昭和9年3月18日生82歳
種目：マレットゴルフ

マレットゴルフが毎日の楽しみになっています。朝起きて、雨が降っていないかを確認するのが日課になっていますね。昨年、病気で2か月ほど入院しましたが、今こうして回復しているのも、毎日の運動で体力がついていたからだだと思います。体が動く限りは続けたいです。



八巻眞二さん (豊郷中)
昭和3年4月1日生88歳
種目：ボウリング

鏡石ボーリングSクラブに所属し、週に3回はボウリングをしています。健康のためにやっているという意識はありませんが、この年まで続けられているということは、健康にいいということかもしれませんね。元気にやれているうちに、一度はパーフェクトを出したいです。



生きがいデイサービスの様子

高齢者が運動する際に、「けが」には特に注意が必要で、身体機能の衰えにより、

けがに注意

高齢者が運動する際に、「けが」には特に注意が必要で、身体機能の衰えにより、けがに注意が必要で、身体機能の衰えにより、

けがに注意が必要で、身体機能の衰えにより、けがに注意が必要で、身体機能の衰えにより、

運動するなら町内で

町内にもスポーツに触れる機会はたくさんあります。どれも気軽に取り組めるものですので、ぜひ一度お問い合わせください。(紙面の都合上、掲載していない種目もあります。)

種目	問い合わせ先
ラジオ体操 場所：鳥見山公園自由広場 時間：6時、6時30分、13時、17時	健康環境課 ☎ 62-2115
水泳 場所：町民プール「すいすい」 定休日：火曜日	町民プール「すいすい」 ☎ 62-1045
ノルディックウォーキング 誰でもできるちよいとレ教室 初心者からのゆっくりヨガ	かがみいスポーツクラブ (鳥見山陸上競技場内) ☎ 62-1600
卓球	転ばぬ先の運動教室
ボウリング	マレットゴルフ
グラウンドゴルフ	ソフトボール
ゲートボール	ウォーキング
ヨーガ	スポーツ民踊
フラダンス	よさこい
舞踊	社交ダンス
	生涯学習文化協会 (公民館) ☎ 62-2031

今回、インタビューをする中で、健康を目的にと

おわりに

ちよつとした段差につまづいたり、転倒したりする危険性が増えます。高齢者の転倒は、大けがにつながることも少なくありません。身体機能の衰えと向き合い、十分に安全に配慮した上で運動を行いましょう。

鏡石町には、鳥見山公園を中心として様々な施設、公園などがあり、スポーツをするにはとてもいい環境が整っています。「スポーツのまち鏡石」で、スポーツを楽しみながら、健康で有意義な生活を送りましょう。

【特集】敬老の日
健康で長生きするために
～スポーツの力で健康寿命を伸ばそう～



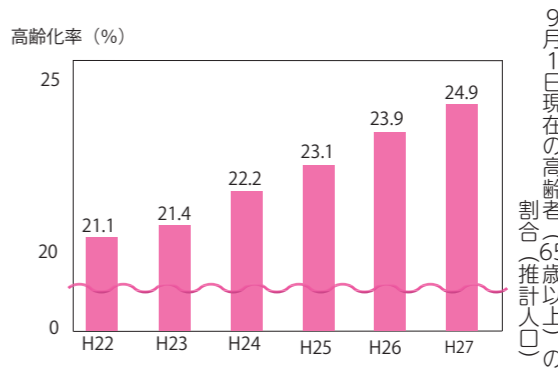
9月19日(月)は敬老の日です。健康で長生きするためには、生活習慣や食事、運動、睡眠など様々な要素が必要となりますが、8月にはリオデジャネイロオリンピックが開催され、日本も過去最多の41個のメダルを獲得したということで、今回は「運動」に焦点をあてて特集したいと思います。

超高齢社会の進展

総人口に対して65歳以上の高齢者人口が占める割合を高年齢率といいますが、高齢化率が7%を超えた社会を「高齢化社会」、14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「超高齢社会」といいます。日本は1970年に高齢化社会になり、2007年には21.5%となり超高齢社会となりました。平成27年10月1日現在では、26.7%となり、着実に高齢者の割合が高くなっています。

町民の約4分の1が高齢者

平成27年9月1日現在の「福島県の推計人口」によると、鏡石町の人口における高齢者(65歳以上)の割合は24.9%となり「超高齢社会」であると言えます。特に75歳以上の割合は12.4%でした。福島県全体での高齢化率は28.5%であり、鏡石町の高齢化率は県内では低いものの、高齢者の割合は近年急激に伸びており、今後も伸び



平均寿命と健康寿命の違い

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。つまり、平均寿命と健康寿命の間の期間は、介護などを受けざるを得ない期間であり、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最後まで、

健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

高齢者とスポーツ

高齢になってくると身体機能が衰え、運動をすることがおっくうになりがちです。しかし、高齢者が運動することには、身体的・精神的な効果があり、病気やケガの予防にもつながります。

適度な運動によって身体機能の低下を遅らせることができます。特に、筋力を鍛えることは転倒の危険性を減らすことにもなり、ケガや事故の防止にもつながります。運動をすることは、精神的にも良い影響を与えてくれます。運動により爽快感やストレス発散などの効果のほか、脳内の血流の循環も良くするため、認知症予防にもつながります。

そうはいっても、いきなり運動を始めるのは難しい...

「しばらく運動していないから、いきなり運動するのは不安だ」「思うように体が動

町の保健師さんに聞きました
「運動だけでなく健康管理も重要です!」

高齢者の健康づくりは、活力ある生活を送る上で大切なことです。

- 適度な運動習慣
 - 栄養バランスのとれた食生活
 - 歯周病予防など歯の健康を守る
 - 適度な飲酒
 - 禁煙
 - 趣味や外出など楽しみをもつ
- など心がけてほしいことですが、自分の健康状態を知る事も大切です。体や心の不調になかなか気づきにくい事もありますが、定期的に健康診査を受け、自分の体の変化を知ることができ、体調管理に役立ちます。
- 保健師は皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。健康相談、各種教室、訪問、健診など実施しておりますので、ぜひご活用ください。
- ▼問い合わせ先
健康環境課 ☎ 62-2115