

副町長が参加者にインタビュー!



Q 福島邸では週2回(水・金曜日)行われていますが、毎回参加していますか?

A 週2回出たり、水曜日だけ出たりまちまちです。家で一人だと億劫になってやらないので、来れるときには来るようにしています。

Q 長生き体操を始めて、何か変化はありましたか?

A 効果がすぐに表れるわけではないけど、体操をやると気持ちがいいんです。足や肩が軽くなったように感じるし、筋肉が付いたなと思います。

思い切り歌を歌えるのも楽しいポイント。

Q 長生き体操以外で、健康に気を付けるためにやっていることはありますか?

A 朝のラジオ体操や水中ウォーキングをずっと続けています。公民館のイベントにもよく参加しますよ。長生き体操を続けているので、ウォーキングイベントなどに参加した後でも調子が良いし、体が痛いというのが全然ないんです。

Q これからも長生き体操を続けたいですか?

A 続けますよ。
家にいるよりも、みんなと集まっておしゃべりするのが楽しいから。体も動かせるし、心身ともに元気になる。
近所で誘い合って一緒に来て、お話しして帰る。これが健康の秘訣じゃないかな。

※複数人の回答を一つにまとめています



長生き体操が始まった10年前から続けているという方も



やればやった分だけ元気が続くんです

公民館で実施する健康づくりイベントを紹介!

来島公民館

●11月8日(日) もりのすで森林セラピー

●11月10日(火) 賀田城紅葉ウォーキング

問 ☎76-2393



赤名公民館

●11月8日(日) 安田勲さんと行くウォーキング

●11月28日(土) 麻雀大会、オセロ大会

問 ☎76-3100

上記以外の公民館でも健康づくりイベントを実施している場合があります。イベントの詳細は各公民館へお問合せください。

体験! 元気を増やす「長生き体操」

健康・元気・楽しいの一石三鳥

「飯南町長生き体操」が町内で普及し始めてから10年。現在では町内の41カ所で週1~2回程度、継続的に実施されています。

多くの人に支持され、長く続いている長生き体操。曾田卓文副町長が福島邸(赤名)で長生き体操を体験し、その魅力を探りました。



体をゆっくり動かすので足腰にしっかり効きます



副町長も真剣な表情で

飯南町で元気に楽しく長生きを

高齢化が進む中、いかに健康寿命を延ばすか——。健康寿命とは、健康上の問題なく日常生活を過ごすことができる期間のこと。第3次飯南町総合振興計画では「誰もがいつまでも元気で活躍できるまち」として、介護を受けずに自立して生活できると見込まれる期間(65歳平均自立期間)の延伸を目標としています。

飯南町では、高齢者の筋力向上・健康づくりや通いの場を増やすことなどを目的に、平成28年に「長生き体操」が始まりました。「飯南町で元気に楽しく長生きすること」を目標にした取組です。

今では、自主活動をするグループが町内41カ所、合わせて355人が長生き体操に取り組んでいます。

長生き体操でうれしい好循環が

長生き体操を続けることで足腰が強くなるという効果が期待できます。継続したことで、歩きぶりや歩くスピードが変わったという人も。筋力が付くと自信がつく。もっと動きたくなる、と健康の好循環が生まれているようです。長生き体操をより効果的にする

3つのポイント

- 個人の体力に合ったペースで継続する
- 口の状態を良好に保ち、しっかり栄養をとる
- 健康にいいにゃん相談会など年1回程度は体力測定を行う

健やかで心豊かに過ごすには

長生き体操は、身体的な変化だけでなく、心の豊かさにも繋がっています。みんなで集まることでより楽しく、話をしながらさらに元気に。いきいきと張り合いの生まれる活動になっています。

長生き体操がひとつのきっかけとなり、本町の65歳平均自立期間は、男女ともに県内平均を上回っており、高い水準を保っています。交流やふれあいを深められる長生き体操は、生きがいづくりや仲間づくりといった輪を広げる場でもあるのでしよう。長く健康に人生を続けるために、今から出来ることを始めませんか。

長生き体操はケーブルテレビでも放映しています。長生き体操をやってみたい、実施している会場を知りたいなど、興味のある人はお問合せください。

問 保健福祉課 ☎72-1770