



特集

# カラダ ヨロコブ

▲マイメモエクササイズでの有酸素運動の様子



と心



健康生活  
特に  
気にしてほしいこと

～運動したら イイコトあるかも～  
~~はず~~

- 問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)
- 問 中央保健センター (☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175)  
(室生福祉保健交流センター内)

## 健康寿命って？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる生存期間  
おおよそ平均余命 (65 歳時点) から要介護期間 (要介護 2 以上)  
を差し引いた期間をいいます。

$$\text{健康寿命} = \text{平均余命} - \text{要介護期間}$$

## 生活習慣病とは？

不健康な生活習慣の積み重ねが引き起こす病気の総称  
例えば、大腸がんや糖尿病、脳梗塞、高血圧、心筋梗塞、痛風、  
アルコール性肝炎、肺疾患、歯周病など

## 特定健康診査 (特定健診) って？

「生活習慣病予防・メタボリック」に着目した内科的な健診のこと  
です。医療保険者が実施します。

## 気をつけてほしいことは？

BMI と腹囲、血圧、血糖、脂質の数値など

## 数値で見る宇陀市の健康

(奈良県健康福祉部・市健康増進課調べ)

**健康寿命** (65 歳時点)  
男性：17.24 年 / 女性：19.84 年  
(H 25 ～ H 27)

**平均余命** (65 歳時点)  
男性：18.91 年 / 女性：23.27 年  
(H 25 ～ H 27)

**平均要介護期間**  
(亡くなるまでの要介護 2 以上の期間)  
男性：1.67 年 / 女性：3.43 年  
(H 25 ～ H 27)

**運動習慣のある人の割合**  
(国保特定健診問診票より)  
男性：44.19% / 女性：36.7% (H 27)

特集

市政トピックス

うだちから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだチャン



身体の数値が  
気になるあなたへ



腰痛で悩んでいるあなたへ



メタボで悩んでいるあなたへ

運動したら  
イイコトあるはず!

▲ウェルネスシティ宇陀市  
身体活動部会 保健師 中江



いきいきと元気で  
いたいあなたへ

# 「健康寿命を延ばし、元気で長生きしよう」

宇陀市では、健康都市「ウェルネスシティ宇陀市」構想を提唱しており、みなさんが健康で幸せと思えるまちづくりを進めています。

子どもたちが元気に遊び、若い人たちがスポーツや仕事に勤しむ姿があるまち。そして高齢になっても適度な運動や農作業をし、社会参加をして生きがいを持っていただくことが理想。

## 日本人の平均寿命は世界でもトップレベル

でも、寝たきりなど生活に制限のある状態の人が多く、ご存知ですか？

みなさんが、いつまでも健康で元気でいるということは、各家庭での生活のみならず、地域活動の継続や農林業の維持、また医療費の節減にも大きく寄与します。

大事なのは、身体を自由に動かせること。自由に動くからこそいろいろな活動ができ、社会参加や様々な人との交流を通じ、心の活力にもつながるのです。

## 全ての基本は「カラダ」

人間の肉體、すなわち筋肉や関節は、柔らかくなければ自由に動かせませんし、動かさないと硬くなり、痛みを生じさせる場合もあります。また、どのような動きにも筋力が必要で、ある程度の筋力や柔軟性がないと、段差での転倒やちよつとした動作での捻挫など日常生活の中で思わぬ怪我につながります。

特に高齢になってからの怪我は、寝たきりのきっかけになることもあります。年齢に関係なく、日常的に身体を動かすことで筋力は維持できますし、柔軟性も高めることができます。

今回は、ウェルネスシティ宇陀市身体活動部会で毎年作成している「ウェルネス運動いろは」の運動教室や活動の紹介を通して、みなさんと一緒に「健康」について考えていきたいと思えます。



運動教室や  
運動活動サークルの情報満載!

「ウェルネス運動いろは」は、健康増進課や中央保健センター、各公共施設に設置しています。市HPでもご覧になれます!

▲同身体活動部会  
保健師 上高垣内・植松





山本泰代さん・太一さん夫妻  
(榛原ひのき坂 61歳・65歳)



男性の参加者待ってます！  
いっしょに汗をかきましょう！

昨年 年から参加していたのですが、夫が今年退職したのを機に夫婦で参加することにしました。

もともとスポーツが好きでしたが、ヨガはこれまでのテニスやゴルフで身体の左右のバランスが乱れていたのを整えてくれていたようです。また、頭もスッキリしますし、ストレッチ効果も抜群です。心身ともにリラクセスできて、いい運動に巡り会えたと言っています。これから上手に年を取っていきなりたいなあって話しています。その基本となるのは健康だと思えます。そう考えれば、この教室のように健康づくりの受け皿があることはありがたいです。

男性はこういう活動に入りたがらない傾向があると思いますが、ヨガは運動の入り口としては最適です。実は私はヨガ教室では男性第1号なんです。でも妻のおかげで参加できています。

男性の方もぜひ扉を叩いて参加してもらいたいです。



## リラックスヨガ

■総合体育館にて木曜開催 / 問 アクアグリーン榛原 (82・2200)

ヨガのポーズ、瞑想、呼吸法により適度な筋力、柔軟性が得られ、身体のバランスも良くなります。また、内臓の働きや自律神経のバランスも整います。



筋力、バランス、有酸素運動、脳トレなど、様々なトレーニングにより、中年以降の男性のメタボ対策や生活習慣病の予防を目的としています。毎回趣向を凝らし、楽しみながら効果的にトレーニング。



■室生福祉交流センターにて水曜開催  
問 中央保健センター (92・5220)

## メンズ貯筋教室



早川宏さん  
(榛原天満台 70歳)

ここで出会った  
仲間との  
遠足ウォーキング  
が毎月楽しみ

4 年前から参加しています。きっかけは当時の市の健診でメタボ体型といわれ、この教室を紹介されました。運動を続けて、体重、体型とも劇的な変化ということではありませんが、自分の中では随分良い効果が出ていると思います。

やはり年齢とともに衰えはあるので、まずは数年前の状態を維持することが大事ですね。この教室で、いろんな仲間もできました。定期的にこの仲間とウォーキングで遠出したりして、心身ともに充実しています。

実際にこの教室では「メンズ貯筋」というだけあって、結構厳しい運動もありますが、隣でがんばっているみんなを見ていたら負けられないなあと思いきい、ついついがんばります。

こうやって楽しみながら健康維持を図り、それが医療費や財政の節減につながるのであれば、もっと多くの人が取り組んだら、もっと大きな効果が生まれると思います。

**ラジオ体操**のいいところは、規則正しい生活習慣が身につくこと。やっぱり早朝の体操は清々しいし、身体も気持ちいいです。屋外で体操するのが気持ちいいなあ、と思

い10数年前から自分一人で行っていたんですが、公園で毎日やっていたところ、自分や夫の散歩のついでに来た人などで徐々に増え、今や3歳～85歳まで約25人が集まるようになりましたね。

参加者の方は、「膝や肩を痛めてもリハビリになる」とか「同じ体操を毎日することで身体のチェックもできる」「人とのコミュニケーションが図れる」など、ラジオ体操を「やってよかった」「できるだけ長く続けていきたい」といつてくれます。私も自分自身の健康維持だけでなく、毎日集うみなさんと仲間になれましたし、クラブでも地域の行事にしっかりと参加しています。

私たちの取り組みが、少しでも地域活動のお役に立てればいいなあと思っています。

あなごるなかれ、

ラジオ体操の優れた効能！



**Voice**

赤公園クラブ 代表  
加藤征二さん  
(榛原天満台 76歳)



子どもから高齢者までみんな知っているラジオ体操。全ての体操の基礎として効果が高いだけでなく、日々同じ運動を行うことで体調のバロメーターにもなる万能体操。

## おはようラジオ体操

■市内 37 か所で開催 / 問 健康増進課 (82・3692)

## いきいき百歳体操

DVDを見ながら、イスに座ったり立ったり体操や筋力トレーニング。一つひとつの動作をゆっくり丁寧に行う約40分の体操。「高齢者にもちょうどいい」と好評です。



■市内 28 か所で開催 / 問 医療介護あんしんセンター (85・2500)

**地域**の「いきいきサロン」の一環として、昨年から週1回行なわれています。ずっと参加させていただいていますが、効果がありますね。最初は椅子からの立ち上がり運動がしんどかったのですが、今は20回もできるようになりました。

そのほかにも、歩くことや普段の行動が以前に比べて楽にできています。多分、百歳体操をしていなかったら、このようにはなっていないと思います。

この体操は、ゆったりとしたペースで進んでいくので高齢者にも親しみやすいし、筋力や体力が維持できていると思います。最初は「家でもできるわ」と思いましたが、やっぱりみんなでいっしょにしないと続きませんね。この場に集まることは、高齢者同士の情報交換や安否確認にもなり、脳の活性化にもつながります。これからも体力が続く限り参加します！

この場を設けてくれている  
地域のみなさんに感謝！

**Voice**



楠田富一さん  
(菟田野大澤 83歳)

特集

市政トピックス

うだぢから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん

■アクアグリーン榛原にて月曜開催  
問 介護福祉課 (82・3675)



東川ひろ子さん  
(大宇陀小附 72 歳)

## 教室後の喫茶の時間が とても楽しみ!

**友** 達から誘われて始めました。これは、特  
殊な器具を使うのでおもしろいですよ。器具のおかげで、あまり身体に負担を  
かけず効果的に運動ができています。柔軟性も出てきて、足腰の筋力もついてきました。  
介護予防運動ということですが、高齢になってから

は特に転倒に気をつける必要があります。そのため、やはり日頃から適度な運動を続けることは大事だと思います。

この教室には80代の先輩もいらっしやいますし、仲間のおしゃべりなど、いろんな刺激があるこの場所は私にとって大事なものの一つなんです。

天井からぶら下がったロープ器具を使って運動するのが特徴。日常の身体の姿勢に関係する筋力を鍛えます。筋力や持久力のアップ、ストレッチなどにも効果が期待できます。

## レッドコードエクササイズ



松浦文子さん  
(大宇陀宮奥 64 歳)

ご自身の運動量を数値で見ながら効果を確認。ストレッチや筋トレ、有酸素運動など日常生活のちょっとした合間で取り組める動きを学びます。



## マイメモエクササイズ

■総合体育館にて木曜開催 / 問 中央保健センター (92・5220)

## ここで学んだことを 地域で広めたいなあ

**今** 年4月から始めています。知り合いは  
いせんでしたが、勇気を出して参加しました。  
始めてまだ間がないですが、普段の姿勢や身体  
の動かし方に対する意識が少しずつ身に付いて  
いると思います。今までも意識していません  
でしたが、ストレッチや準備体操が日常の怪我や  
身体

体の痛み防止に大きく影響することなど、教室では毎回新しいことを教えてもらっています。

私は今、地域サロンなどいろいろな活動に参加していますが、ここで教えたことも活用できたらなあと思っています。ともあれ、何事も楽しくなければ続きませんね。

## 水中エアロピクス



西浦きい子さん  
(室生向淵 68 歳)

■アクアグリーン榛原にて木曜開催  
問 アクアグリーン榛原 (82・2200)

## 先輩の 見習いたいです!

**特** 定健診で運動の頻度を聞かれ、その時、自分が特に何も運動をしていないことに気がつきました。老化が進む一方で、少しでも老化のスピードを緩めないと危機感を持ちました。

この教室を選んだ理由は、陸上の運動と比べ、膝など関節に負担がかからないこと。温水なので季節や天候に関係なくで汗を流しています。

きること。動めているので夜間でもできること。どんな運動でも、最初は決断力や忍耐力も要りますし、一人だけで続けることは困難ですが、ここでは仲間もできますし、ずっとがんばってもらえる先輩もいて、とても励みになっています。先生も毎回趣向を凝らしてくるので楽しく汗を流しています。



# 宇陀市の運動教室にかかわってきて

私は、合併以前を含め約18年前から宇陀市で保健行政による運動教室に携わってきました。また、市の教室終了後、自主的にサークルを立ち上げ、運動を続けておられるグループもあり、そちらのお手伝いもしています。

これまでを振り返って思うのは、以前と比べて60歳以上の参加者、そして男性の参加者がぐんと増えてきていること。ずっと継続的に教室に参加されている方は、やはり見違えるほど効果が現れています。体力の維持向上だけでなく、まず「自分の身体を自分で管理する」という意識が身についています。歩く姿勢を見ても、みなさん背筋が伸び、体幹がしっかりしていて、とても美しいです。

**井上明美 氏**  
健康運動指導士  
宇陀市ウェルネスシティ  
身体活動部会



## 身体の自己管理意識が大事

それぞれが自分の身体を自己管理する意識を持つことが、運動教室の目的でもあります。その意識を持てば、「最近、身体が重いなあ」とか、「関節の調子が悪いなあ」とか、身体の変化に早めに気づくことができるようになります。こまめに身体を動かして、毎日の身体の状態をチェックすることを習慣化しましょう。体調を整える力も身につきます。

## ウェルネスは誰のため？

現在、市では「健康」や「ウェルネスシティ」という、市民の間の合言葉があります。それを目指して市全体で取り組んでいるということは大変素晴らしいことですし、この言葉は市民のみなさんの意識の中にも定着しつつあります。この取り組みは、みなさん一人ひとりが幸せな生活や充実した人生を送るために、とても大切なことだと思えます。

市では、運動教室の紹介やイベント、自主放送番組といった情報発信だけでなく、健康遊具や遊歩道などの環境整備もなされています。健康づくりには最適なまちです。ぜひ、たくさんの方に自分に合う健康づくりを実践してほしいと思います。

うだチャンで  
放送中！

- ① 8:00～
- ② 14:00～
- ③ 20:30～



食事の前後にウェルネス

おススメしたいのが、

## 『ウェルネスうだ体操 ～すきまエクササイズ～』

約3分程度の動画で、いろんなシーンでできるちょっとした運動を紹介しています。

市HPでもご覧になれますし、DVDをご希望の方は健康増進課や中央保健センターにご連絡ください。

継続はチカラ！



## 「健康」って

どういうことだろう？

私は「健康（健康）」とは、生涯を通して自由に動ける身体と生活を楽しむ心を持つことだと思っています。「健康（健康）」には「身体の健康」「心の健康」「社会的健康」があります。元気な身体は心の中のゆとりにつながります。

また、運動を通じて、人とのつながりができ、仲間といっしょに汗を流すことが楽しくなる。人と会う楽しみができるのも運動教室の持つ魅力の一つでもあります。教室を通して、「健康づくり」という同じ目標を持つ人との出会いが、地域とのつながりになり、社会的なかわりになります。こうした「つながり」が、生きがい、そして運動の継続へとつながり、あらゆる健康につながるのです。

何より、仲間とともにいろんなことを楽しんで、汗かいて、笑って、元気で健康に過ごしましょう！

特集

市政トピックス

うだちから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだチャン