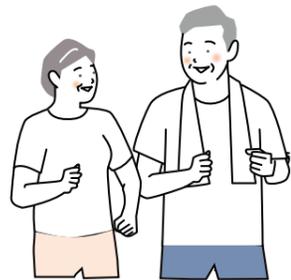




いいききセカンドライフへ 地域で始める健康づくりと仲間づくり



60代を迎え、長年の仕事を一区切りされた皆さんへ。これからの毎日をもっと元気に、もっと自分らしく過ごしていただくために、本市では「健康寿命」をのぼす多彩なプログラムを展開しています。体を動かす、学ぶ、語り合う——その一歩を踏み出すことで、心と体は確実に変わっていきます。本特集では、初めての方でも気軽に参加できる体操教室や、趣味・教養の講座、地域での支え合いにつながる場など、セカンドライフを応援する取り組みをご紹介します。

退職後の健康づくり

——「今から」がちょうどいい理由

退職後は、生活リズムが変わり新しい習慣をつくるのもっとも適した時期です。医療・介護の現場からは「運動・栄養・社会参加」の3本柱が、健康寿命をのぼす鍵だと報告されています。なかでも運動は、筋力や柔軟性の維持だけでなく、転倒予防、認知機能の維持、気分の安定にもつながります。さらに、外出の機会が増えることで人との交流が生まれ、生活にハリが出ます。

「若いころのように動けない」とためらう必要はありません。市のプログラムは、無理なく、楽しみながら続けられる内容です。「今から始める」を合言葉に、一緒に第一歩を踏み出してみませんか。



約20年前に市の健康プログラムに参加した寺西さん(86歳、写真左)と島田さん(96歳、写真右)。市の事業をきっかけに、運動コミュニティ「健康づくりの会」を立ち上げ、現在も元気に活動しています。

週1回から始める運動習慣

いいききセカンドライフへ



市内各所で、月1回から週1回程度の体操教室を開催しています。茨城県発祥の「シルバーリハビリ体操」は、簡単な動きで筋力維持や関節の柔軟性を向上させる、介護予防を目的とした健康体操です。老若男女問わず無理なく実践できる内容で、自分の体の状態に合わせて、参加することができます。

● シルバーリハビリ体操(いいききヘルス体操教室) ●



市内公共施設や地区の公民館などを会場に開催しています。普段、教室に参加するのは女性が多いですが、平成26年3月から男性教室を始め、男性も参加しやすい環境づくりをしています。



参加者の声

- 教室の仲間に誘われて、グラウンドゴルフなど新たな趣味ができた
- 退職後、体が急に衰えてあぐらがかけない状態だったが、教室に参加することで運動習慣ができて、体が動くようになった

Pick UP!!

定期的な運動教室のほかにも、市ではステップ&ラダー教室や、リズムエクササイズ教室、介護予防教室などのさまざまな運動教室を用意しています!

● ステップ&ラダー運動教室 ●



ステップ(踏み台)やラダー(床に置いたはしご状の器具)を使った運動教室です。歩く力や足の脚力を保つことは、毎日を元気に過ごすための土台となります。

音楽にあわせて楽しく運動しながら転倒しにくい体づくりを目指しましょう。

● 市民から生まれた運動コミュニティ～健康づくりの会～ ●



健康づくりは、楽しく運動を続けられる仲間づくりも大切!

「健康づくりの会」は、平成16・17年度に開催した市の健康プログラム「自分改造大作戦」に参加した有志のメンバーで平成18年7月に立ち上げた運動コミュニティです。現在は月4回、23人が活動しています。ステップ体操やウォーキング、シルバーリハビリ体操など週ごとにプログラムが変わることも大きな魅力です。