



エール!! 明日を見つめて

「健康が人生を変える」

ふくろい未来大使。

長野 茂さん(株)フィットネスビジネス研究所代表)

●今月の広報ふくろい

- [特集]
- 2 エール!! 明日を見つめて「健康で長寿を楽しむ」
- 4 若者の未来を拓く袋井の産業振興
- [お知らせピックアップ]
- 8 市外在住者向け受付開始 袋井市夢の丘墓園
- [フクロインフォ]
- 10 催し・講座・募集・相談・お知らせ
- 23 救急診療・行事予定・市民相談窓口・健康伝言板
- [連載]
- 9 図書館ほっと通信
- 9 国際交流員 サムとヘザーのBreak Time
- 26 focus on ふくろい
- 28 スクラム2019、街の写真館

●今月の表紙

今月の表紙は、ふくろい未来大使の長野茂さんです。長野さんは、平成20年から袋井市健康親善大使として、袋井市の健康づくりの屋台骨を一緒に築いてきてくださいました。

「男性は女性と比べて高齢になると社会性が薄れ、認知症や介護のリスクが高まりやすい」ということから、市では、長野さん監修のもと平成28年から男性をターゲットにした「男の健康道場」を開講。健康なうちに手を打ち、寝たきりにさせない取り組みを進めています。

道場では、長野さんが提唱する「日常ながら運動」の実践方法や考案のヒントとなった江戸時代の健康指南書「養生訓」が軽快なトークとともに紹介され、参加者は、楽しみながら健康づくりを学びました。

●市民の動き(平成29年7月1日現在)

人口…87,663人(前月比+59人)
世帯…33,573世帯(前月比+45世帯)

●メール配信サービス

「メローねっと」のご案内
◇袋井市メール配信サービス「メローねっと」は、携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、気象情報や同報無線の放送内容など様々な行政情報を配信するサービスです。
◇詳しくは、23ページをご覧ください。

夏真っ盛りです。暑さに負けず、いくつになっても健康で活動的にいたいたいものです。

今回は、「日常ながら運動」のバイオニアである長野茂さんに袋井市の健康づくりと、ご自身の健康観について伺いました。

企画政策課シテイプロモーション室
☎4413104

袋井の健康づくり

袋井市の健康づくりの取り組みは先駆的なものが多いと感じています。例えば、全国に先駆けて20年以上も前から「ダンベル体操」や10年前から取り組んでいる「うつでも、どこでも健康づくり」をテーマとした「日常ながら運動」も推進し、今ではいずれの運動も厚生労働省が提唱する健康づくり施策の考え方に合致しています。健康づくりは目的、年齢差、男女差等ばらつきが当然あるので、右から左

への健康づくりではなく、良いものを見極め、信念をもって続けていくことが大切です。

健康長寿は日常生活から

いくつになっても生き生きと元気な毎日を過ごすことは、とても幸せなことです。長寿で有名だった「きんさん・ぎんさん」も生涯、自立生活を維持できたからこそ、国民に愛されたのでしょう。

はーとふるプラザ袋井で7月から開催している「男の健康道場」には、90歳の方も参加しています。仲間と元気に汗を流し、誰にも明るく振る舞う人柄は人生のお手本です。

健康で長生きするためには、適度な運動が大切です。しかし、仕事や家庭に忙しく、健康づくりに割く時間がないのが現状です。でも諦めることはありません。

そんな時こそながらチャンスです。

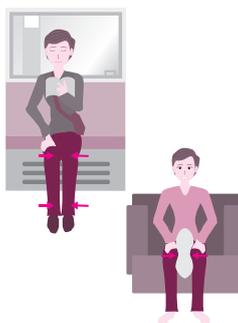
ながら運動を日常生活へ

私が提唱した「日常ながら運動」は、仕事・家事・生活動作での一つ一つの動きを意識して健康づくりの効果を運動に変えるものです。いつでも、どこでも、簡単にできますので、ぜひチャレンジしてみてください。

⑥ ひざ押し合い運動

太もも内側の筋肉は刺激されにくいところ。ときどき両足をそろえて太ももの内側の筋肉を緊張させましょう。変形性ひざ関節症の予防、O脚矯正に効きます。

- ①椅子に座り、両くるぶしと両ひざの内側同士をぴったり合わせて、その姿勢を60秒維持する。
- ②次に、両ひざにギュッと力を込めて10秒押し合う。家ではひざの間にクッションなどをはさんで押し合うと、ひざに力を入れやすくなる。



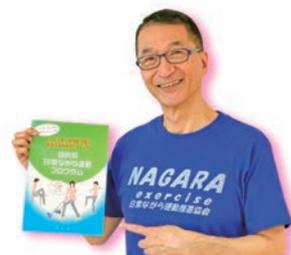
ながらチャンスは……
「仕事、電車、テレビ」

◆市ホームページでも「日常ながら運動」を紹介

市ホームページでは、「目的別 日常ながら運動 プログラム」冊子データを公開しています。健康づくりには適度な運動を継続がとても大切です。紹介している運動はどれも簡単！ 日常生活の中で少しずつ取り入れてみましょう！



家庭や職場でもできる「日常ながら運動」を紹介しています！



健康で豊かな人生を

心と体のバランスがとれてこそ、健康な毎日を過ごせます。

ストレスは人の心を内向きにする作用があり、ため込んでしまうと心身の病を発症しやすくなります。できればストレスを感じたら、すぐに解消することが大事です。ストレス解消のポイントとは体を動かすこと。その点、いつでもどこでもできる「日常ながら運動」なら、ストレス対策にはうってつけです。

袋井市の皆さんには「日常ながら運動」を活用して、体だけでなく心の健康とのバランスがとれた豊かな健康人生を過ごしていただきたいと思えます。



長野 茂 Shigeru Nagano

株式会社フィットネスビジネス研究所代表、日常ながら運動推進協会代表、ダンベル健康体操指導協会代表。

神奈川県横浜市出身。厚生労働省の健康づくり施策「健康日本21」の基本運動として推奨されている「日常ながら運動」の創始者。ダンベル健康体操や健脳運動・お米体操・アロマフィットネスの考案者・提唱者。マスメディアで講師としても活躍。平成20年、袋井市健康親善大使に就任(平成28年1月から「ふくろい未来大使」に統合)。



四十・五十はまだつぼみ 六十・七十七分咲き 八十・九十花盛り 百を超えたら健康花道まつしぐら