

Let's 健康おきなわ21

③ リレーエッセイ

健康は運動から

〜楽しく続けて生活に潤いを〜

またまた やって来た試練。昨年、必死の思いで書き上げたエッセー。まさか2年連続で回って「リレーエッセイ」にも戻ってしまっている。またも順番が回ってきた。

石垣市自治公民館連絡協議会会長を2年も務めた責任で、断るに断れない羽目にならざるを得ない。前回、稚拙な文章で恥ずかしい思いで書いたのだが、友人知人から「読んだら」を声を掛けられた。不思議なことに、その後も書き続けることもあった。

この一年、健康に関して特に気を付けていた。その中でも「おきなわ」の取り組みが、食生活の改善（野菜・タンパク質）や、エッセーは明日の目標（タイム）と自分（タイム）を体重は高めの安定を保つこと。

前回は書き終えたが、ラジオ体操が1日の健康を支えることを実践して数年が経過していますが、正しく体操をするのことで体の痛みも矯正され、早起きをするのことも爽快感も味わえます。仲間との励ましや会話でお互いの近況報告・情報交換の場づくり、楽しく一日が始まる。

八重山地区健康おきなわ21推進会議構成機関・団体 石垣市自治公民館連絡協議会 会長 砂川 長紀

ラジオ体操制定から昨年11月で90周年経つたそうです。そこで、今回は真面目にラジオ体操の効果について、データを基に紹介します。

出典：平成25年度一般財団法人簡易保険協会の委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」によると、ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の男性211人、女性332人、合計543人を対象に調査を行い、その結果、体内年齢は実年齢より10歳〜20歳若く、骨密度などの数値も良好であること。また、血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが明らかになった。

ラジオ体操が健康への効果があることが確認されていることである。私たちが毎朝のラジオ体操終了後、出勤簿と称して、大人の大人が嬉々として差し出すスタンプカードに掲載されています。日頃は文字があまりに小さくて目を通せませんが、このラジオ体操の効果が認められた優れものです。

もう一つ、健康に関する情報としては、数年前から、石垣市地域包括支援センターの指導により、石垣市内20数カ所で行われている「いきいき百歳体操」も注目されています。私たちの大川地区では、公民館で昨年5月に「いきいき百歳体操」が始まりましたが、公民館の

先に3号線沿いのスタジオ昭さんで取り組んで、90歳を超えた方も通っているそうです。1週間に一度行う百歳体操の目指す、介護予防・健康寿命の延伸にかなりの効果が現れているようです。しかし、この会場でも男性陣の参加が少ないという点を耳にします。女性パワーに負けず、自身のため、進んで参加して欲しいものです。

運動については、もう一つ直伝をしたと思います。八重山にグラウンド・ゴルフが普及して30年余が経ちます。今では生涯スポーツといえる、どこでも・誰でも・いつでもできる。そして、笑顔になれる。交流できる・健康になれる（公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会チーフ・ゴルフ競技のグラウンド・ゴルフ競技も健康への役割を担っていると思います。90歳を超えてなお元気な「おきなわ」メンバーにおられる方が参加されていることが証明しています。

高齢者だけでなく、若者男女、日々の交流の場を取り入れて楽しんで健康的な生活習慣にしてください。日本グラウンド・ゴルフ3級普及指導員、石垣市グラウンド・ゴルフ協会の一員としても皆さんにおすすめてきます。

また、趣味を持つことや旅行を楽しむこと等、生活に潤いを持たせ健全な心身を養う方法は、個々によっても異なりますが、できる限り「おきなわ」から始めたいです。この時期、多くの皆さんが健康に関するリレーエッセーを書かれますので、何かヒントになることを見つけて下さい。

生活習慣の中に運動を取り入れることで、日々の生活に潤いがあることは間違いないと思います。今一度言えます。継続は力なり。ポイント生きているはけかせんよ。小さなことから始めて、健康寿命を伸ばすことを！
2019年1月

笑（1）でも健康に良いそうですので、一日に数回は、あまの笑顔をなくとも大声で笑いましょ。他人に変な目で見られることについては責任は持たせませんが。

健康法（1）



けんぞう君
沖縄県民の健康を増進するため
一緒に頑張るキャラクターです

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。