

91歳 鍛えて伸ばす健康寿命

家でも外でも

とにかく体を動かして

町総合体育館トレーニングルームの最年長利用者・大塚益雄さん91歳。17年にわたり週2回ここに通い、体を鍛えています。頭にバンダナを巻くのが、お決まりのトレーニングスタイルです。

「いろんなマシンがあり、高齢者も自分に合った運動で、全身の筋肉をバランスよく鍛えることができます」

1.5キロ歩いて体を温めた後、脚、腹筋、背筋、胸、体幹と、1時間集中してトレーニング。大事なのは競争心を持たず自分のペースで、使っている筋肉を意識すること。そして、やろうと構えず、普段通りにやるのが長続きの秘訣だと言います。

週2回のトレーニングの他、地域で「ましき元気教室」を立ち上げ、月3回、皆さんと楽しく体を動かしています。自宅でも草取りや剪定をしたり、テレビを見ながらエクササイズをしたりと、とにかく体を

動かす大塚さん。背筋もピンと伸び、年齢を感じさせません。「周りから姿勢がいいとよく言われますが、妻には、いつときもじつとしらん！と言われます」と笑います。

できるだけ長く 自分の力で生活を

大塚さんは体だけでなく、頭のトレーニングも欠かしません。新聞などに掲載されているクロスワードパズルを切り抜いて保存し、一度解いたものも時間をおいて再度挑戦。「読書や、スマホでLINEを使った孫とのやり取りも、頭を使います」と話します。

毎年、広安西小の平和学習に参加する他、広崎2町内の区長を長年務めるなど、地域の活動にも積極的な大塚さん。これからの目標を尋ねると、「周りに迷惑を掛けず、自分の力で生活できる時間をできるだけ長くすること」と言い、バンダナをきゅつと巻いて、軽快な足取りでトレーニングに向かいました。

下段写真左から/レッグプレスで下半身を強化/腹筋に効いていることを意識しながらキープ/大塚さんの健康ポイントカードには運動習慣の証がいっぱい

