

運動を継続するコツは目的を持って楽しむ

高度経済成長の中でがむしゃらに仕事をしてきた60代の私たちは運動や趣味に縁がない人が多く、適度な運動ができていません。特にサラリーマン退職後は運動することもなく、逆に栄養過多な食事から高血圧や糖尿病などの病気になりやすいと言われています。60代から適度な運動を続けられれば、70歳以降も健康で元気に過ごせると思います。怖いことは一番人口の多い団塊の世代が大病を患うことです。

健康づくりには「歩く」ことをお勧めしますが、ただ歩くだけでは続きません。例えば、家族や友人と道のゴミを拾いながら歩くなど、目的を持って歩くと続きやすいです。そのような活動を続けることでつらいことや悩みを打ち明ける仲間や絆もでき、人と人との輪になることで精神的な安定も得られますね。

自分の健康づくりのつもりがいつのまにか地域との触れ合いになっている。そんなことになれば素晴らしいですね。



町健康づくり推進員
ありお せいじ
有尾 誠次 さん
(広崎1町内)

町の健康づくりの取り組み

- 第2期健康づくり推進計画
- 食育推進計画
- 第2期特定健康診査等実施計画

国や県の指針に合わせて、高齢化の進展や疾病構造の変化、生活習慣病の重症化に対応し、新たに食育の視点を取り入れた町民の健康づくりを総合的、計画的に推進することを目的として、平成25年3月に本計画は策定されました。



食に関心を持つことが大切

どんなものをどう食べるか。「食べ方は生き方」という言い方をします。栄養バランスを考えることや、適切なカロリーを摂ることが大切なことはみなさんご存じだと思います。ですが、毎日毎日献立を考えることも、調理をする人からすると大変なことです。

大切なことは食に関心を持つこと。一日をちよっと振り返って「今日は野菜が少なかったかな」「明日は野菜を食べるかな」「何をしようかな」とアンテナを張っていると、情報は目に入ってくるものです。

2つ目に「おいしい体験」をすること。時にはきちんと出汁をとって、みそ汁を作ってください。「おいしい」と思うこと、「おいしいね」と言われることで、また作ろうと意欲が湧きます。

町食生活改善推進員協議会の活動でみそ汁の塩分測定を月1回、保健福祉センターで行っています。自分がおいしいと思う塩分濃度を確かめてみませんか。



町食生活改善推進員協議会 会長
くらおか す が こ
倉岡 寿雅子 さん
(辻の城団地)