

スポーツで健康増進 さまざまに取組み

スポーツの推進に取り組むことは、市民の健康的な生活に非常に大きな影響をもたらします。高齢化が急激に進む中、市民全員が健康長寿であることは、家庭生活での精神的な幸せにつながるるとともに、医療費や介護費の抑制などの経済的効果もあります。

市では、総合計画で、「誰もが健康に暮らせるまち」を重点プロジェクトのひとつに位置づけ、スポーツや食生活改善などによる健康増進や疾病予防、介護予防などに取り組んでいます。



みんなで体操することで楽しさが倍増

医療に頼りすぎない元気な高齢期を迎えてもらうためには、市民一人一人が生涯にわたり健康づくりに取り組むことが求められます。そのためには、若い世代の生活習慣病予防と意識改革が必要で、保健センターでは各個人に合わせて教室を開催してきました。その活動の中で生まれたのが、介護予防体操「えだまめ体操」です。体操は、覚えてもらいやすいように「野田の枝豆」にちなんだ「まめの収穫」「まめつまみ」などの動きを取り入れており、全身をくまなく動かすことができます。

この体操は、市の健康づくりや福祉のイベントで披露されているほか、体操を収録したDVDを保健センターや各図書館で貸し出しています。

また、保健センターと関宿保健センターでは、正しい姿勢でのウォーキングやロコモティブシンドローム（運動器症候群）にならないための講習会を開催しています。医師などを講師に招き、実技を通して、痛みが出ない、筋肉を衰えさせない体の使い方を学ぶことができます。

シルバリーハビリティ体操で

日本の高齢化率は、世界一の水準で、今後も高齢者人口が増え続けることが予想されるため、将来的には、医療や介護の専門職の不足が見込まれています。

そこで市の介護保険課では、「介護予防10年の計」として、専門職の知識や知恵を市民に広め、市民同士がお互いを支え合う仕組みを導入していこうと、介護予防事業を刷新します。

これまで、転倒予防と認知機能



体力に合わせた運動で健康づくり（写真はスクエアステップ）

能向上に効果のある「スクエアステップ」に取り組んできました。今後は、スクエアステップに加え、身体能力が低下した高齢者でも無理なくできる「シルバリーハビリティ体操」を普及していきます。シルバリーハビリティ体操は、道具を使わずに、どんな場所でも、どんな姿勢でも行えるため、たとえ寝たきりになったとしてもできる、92種類からなる体操です。市民の体操指導士が、市民を指導する仕組みが特徴で、この体操を全域で実施している茨城県で