

健康長寿でいたいから

平均寿命男女ともに80歳を超えた日本。人生を終えるときまで、ずっと健康でいたい、「元気でいたい、そう思うのは当然のことです。そのためには日々、健康に気を付ける必要があります。

今回紹介した高齢大学やいもっこ体操のほかにも町の事業で行っている健康講座などもあります。こうした事業を活用することで、健康長寿になるためのヒントを自分自身で得る機会となるはずですよ。



過去に行われた健康講座や高齢大学の様子。こうした事業に参加することで、新しい交流が生まれます。その結果、体を動かすことだけでなく、会話などのコミュニケーションをとることで、心も健康に。心も健康になると自然と笑顔になります。参加している皆さんの表情は生き生きとし、笑顔があふれています。

**いろいろな人と交流し
いろいろなお話をする**

取材をして感じたこと。それは「会話」をすることが健康長寿のヒントであり、重要な意味を持つということ。年齢を重ねるにつれ、人との交流が希薄となりがちです。そのため、何もしないでいると、家に引きこもりがちになり、話し相手がいなくなってしまう結果、孤立していき、他人との交流ができにくくなるという悪循環となってしまいます。

そうしたことを未然に防ぐためには「いろいろな人」との交流を持つことが必要ではないでしょうか。いろいろな人生を送ってきた人たちと会話をすることで生まれる新しい色。

「青色」だった自分が「赤色」の人と交流をすることで「紫色」に変わるかもしれません。その色は交流を深めるごとに変化し、その新しい色で自分というキャンパスに何かを描くことで、またひとつ、輝きを放つことでしょう。

―特集 My Color― 終



AR いもっこ体操を AR と YouTube で見れます <http://youtu.be/EMjBHSvtMyA>

約10年前から行われている「いもっこ体操」。今では全町的に行われていますが当初は30人程度の参加者のみでした。それがなぜ大勢が参加するようになったのでしょうか。



心と体に輝きを『いもっこ体操』

高齢者を対象に、体の基礎となる筋力が落ちないように歩行バランスを保てるようにと考えられた体操、それが「いもっこ体操」です。音楽に合わせて、椅子に座ってゆっくりと体操を行うため、誰でも参加することができます。体操の内容は、町内の医療機関や住民によって作成され、各地区の集会所、公民館でサポーターが主体となって実施しています。

このいもっこ体操の良さは、体を動かすことで健康を維持する、ということはもちろんですが、参加者の声を伺うと、いもっこ体操の魅力はそれだけではありませんでした。

地域の「コミュニケーション」が深まる場

「休憩時間に友達と会話することが一番楽しい」「いろいろな人と交流ができ、友人が増えました」などの声が多く、いもっこ体操を通じて会話ができることが大きな魅力となっているようです。心も会話で健康に、体も体操で健康に……。この体操に興味のある人は地域包括支援センター（内線188）にお問い合わせください。

瀧澤 佐代子さん

平成17年から、いもっこ体操設立に尽力。ボランティアで精力的にいもっこ体操活動を行っています。男性の参加者が少ないので、ぜひ一度いもっこ体操を経験してほしいとのことです。

座りながらできる
ゆっくりとした体操ですが
たくさん汗をかきます！

皆さんいもっこ体操というと「ゆっくり過ぎて運動にならないのでは？」とされているようです。特に男性の参加者が少ないのはこの理由が大きいようです。しかし、実はゆっくり動くから筋肉には大きな負担がかかり、たくさん汗をかくことができるのです。いい汗をかくことはもちろん、こうした体操を通じてたくさんの友人ができ、交流が生まれます。休憩中の会話が楽しみで参加する人もいますので、各地区で行われている体操に気軽にぜひ参加してみてください。