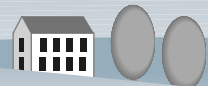




スポーツあんじょう



61歳で退職を迎え、ホームヘルパーの資格を取るために通った学校の授業がきっかけでした。太極拳やヨガをかじったこともあります。これなら長く続け

始めたきっかけ

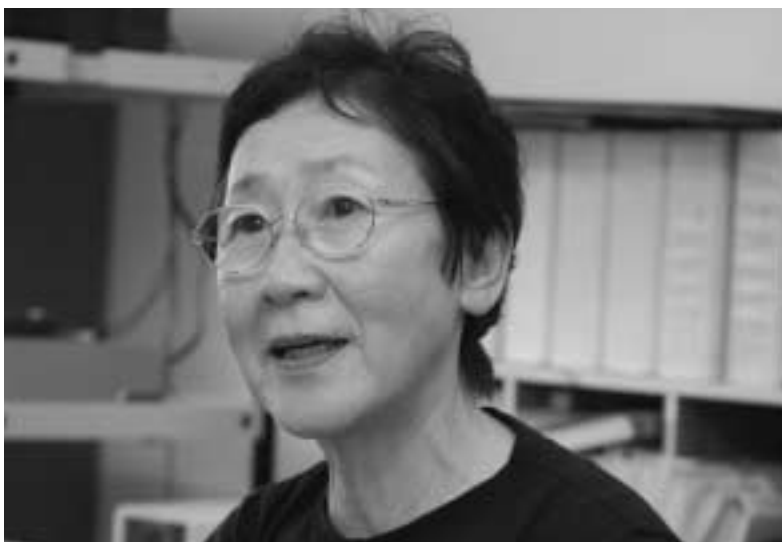
意身功とは、ゆるやかな動きで、気や血の巡りを良くする健康法。激しい動きがないため、年齢に関係なく、無理せずに行うことができます。

年齢に関係なくできる

わたしは、意身功の講師をしていて家を留守にしがち。そんなわたしに、夫は「もう少し家にいて」と言います。でも、家に閉じこもっていたら、逆に病気になるってしまいうるんです。

外出が健康につながる

今では運動のおかげか、血行が良くなり、よく人から「若返ったね」といわれます。



いしんこう
意身功による健康法
杉浦美代子さん(安城町／70歳)

〈食事について〉現在は、ぜいたくな食事が原因で体を壊す人が多くいます。これは、いわゆる「体が酸性に傾いている」状態。ですので、例えば白米より玄米を、うどんよりそばを、というようになるべく体を中性にするものを食べるように心がけています。

シティマラソン市内参加者最高齢 生駒鉄男さん(住吉町／76歳)



〈食事について〉普段の食事で、特に意識していることはありません。何でも食べています。ただ、脂肪は少し控えめ。魚や野菜が中心ですね。

走り続けるコツは、楽しみを見つけること。楽しそうに走る

楽しみを見つける

腰痛に悩まされて
マラソンを始めたのは、40歳のとき。腰痛に悩まされ、医師から運動不足を指摘されたのがきっかけです。それから35年間走り続けて、今では、「健康のために走る」のか「健康だから走る」のか分からなくなっていました。

夢は三代で走ること

自分の姿を見てみると、自分も気がよくなります。走るうちに知り合いも増えていきますよ。でもまず、初めのうちは、無理をせず自分のペースで走ることが大切です。



安城市は、成人の週1回以上のスポーツ実施率50%以上を目標にしています。この目標達成のため、本紙3月1日号で、市民の皆さんから健康法を募集しました。今回は、その中で意見をいただいた人を含めた、3人の健康法についてご紹介します。

また、今回の特集は、食事にも注目し、3人に普段の食事についてもお聞きしました。6ページの「和食を見直そう」と合わせてご覧ください。



体を動かす生活 鈴木和男さん(新田町／78歳)



〈食事について〉なるべく多くの品目を食べるようにしています。それから、自分でドクダミや柿の葉を使ったお茶を作って飲んでいましたね。

毎日運動を

毎朝早く起きて、午前6時から10時までは郵便局でアルバイト。その後、3時間くらい、近所のスポーツクラブで運動をしています。それから、自宅でゴルフの練習をすることもありません。

孫の姿を見て始める

スポーツクラブは孫がやってきた水泳クラブを見ていて、自分もやってみようかなあと。年をとってきて、ひざなどに痛みが出てきたので、それを直すこ

とを心がけて水中歩行などをしていました。

ゴルフはまだ会社に勤めていたころに、職場のみんなと始めました。今も続けていられるのは、一緒にする仲間がいたからだと思っています。

「良い」ことを続ける

わたしがこのほかに長く続けている健康法として乾布摩擦があります。中学生のころからやっています。何でも「自分が良いと思ったことは続ける」。そういう気持ちが大切だと思っています。

体育館スポーツスクール・ 体育協会スポーツ教室(2期)の 受講生を募集します。

●対象 市内在住・在勤・在学の人

●申し込み 7月15日(日)午前9時～26日(木)午後5時に体育課(市体育館内)へ。定員を超えた講座は8月8日(木)午前10時から同課で抽せん。抽せん結果は郵送します。また、抽せんになった講座には補欠枠を設けます。

※郵送可(7月26日(木)消印有効)。

その場合は、切手をはった返信用封筒(住所・氏名・電話番号・希望する講座名を記入)を封入し、同課(〒461-0061新田町新定山41-8)へ。

※過去2年間で受講回数の少ない人、子育てママのエアロビは、託児が必要な人を優先。(小学生を対象に含む講座とシルバーエクスサイズを除く)

●その他 当せん者は、8月9日(木)～22日(木)午前9時～午後5時に参加料を持って同課へ。期日までに申し込みがない場合は、当せんを無効とし、次回講座の抽せん対象から除外します。補欠当せん者は8月25日(土)～28日(火)午前9時～午後5時に、抽せんがなく定員に達していない講座は8月9日(木)～28日(火)(午前9時～午後5時)に同課へ。

●問い合わせ 市体育協会(市体育館内)／75(3535)

表中の「とき」A＝9～12月 B＝9～11月
 「ところ」①＝市体育館 ②＝市テニスコート ③＝市スポーツセンター ④＝市陸上競技場など

体育館スポーツスクール

教室名	とき	会場／回数／定員	参加費	対象	内容など
卓球	A(金)午後6時	①／14／30人	3000円	小学生(初心者)	
シェイプアップ	A(木)午後1時30分	①／14／30人	2000円	女性	踊りやダンベル体操
ソフトテニス	B(木)午前10時	②／10／30人	3000円	女性(初心者)	
子育てママのエアロビ	B(金)午後1時	③／10／20人	3500円	女性	エアロビと軽スポーツ(※1)
ゆるふストレッチ体操	A(木)午後1時	①／14／30人	1900円	40歳以上	
健康体操	A(金)午前10時	①／14／30人	2000円		ストレッチやダンベル体操など
エンジョイエクササイズ	A(金)午前10時	①／14／30人	2000円		スポーツや体操など
ラージボール卓球	A(土)午後7時	①／14／20人	3200円	初心者	
エアロビクス	A(木)午前10時30分	③／14／30人	2700円	初心者	
シルバーエクササイズ	A(木)午後1時30分	①／14／30人	2800円	60歳以上	
ふれあい親子スクール	B(木)(※2)	①／10／各25組	3500円	幼児(※3)とその親	

※1 託児あり。2歳～入園前の幼児が対象。1人3000円。

※2 午前10時・午前11時30分。

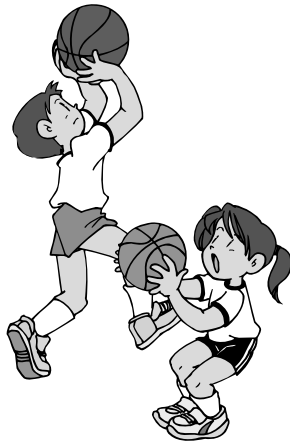
※3 2歳～入園前。

体育協会スポーツ教室

教室名	とき	会場／回数／定員	参加費	対象
陸上	A(土)午前9時30分	④／12／80人	2500円	小学4～6年生
ジュニアソフトテニス	A(土)午前10時	②／12／50人	3600円	小学3～6年生
バスケットボール	A(木)午後6時	③／14／75人	3600円	小学3～6年生
バレーボール	A(木)午後6時	③／14／30人	3500円	小学4～中学3年生
バドミントン(土)	A(土)午後3時	③ほか／13／35人	3900円	小学4～中学3年生
卓球	A(金)午前10時	①／14／40人	3600円	女性(上級者を除く)
バドミントン(木)	A(木)午前10時	①／14／40人	4200円	女性
バドミントン(火)	A(火)午後7時	①／14／40人	4200円	高校生以上
アーチェリー	A(火)午後7時	①／14／10人	5000円	中学生以上
硬式テニス(初級)	B(土)午後7時30分	②／10／20人	3800円	高校生以上(初心者)
硬式テニス(中級)	B(土)午後7時30分	②／10／20人	3800円	高校生以上(中級者)

※スクール・教室活動中のけがなどは、安城市社会活動災害補償制度(安城市ふれあい補償制度)の適用を受けることができます(市外在住者を除く)。

※年齢は開催初日現在。



スポーツあんじょう



世界有数の長寿国となった日本は、平均寿命だけでなく、健康寿命(病気になるはず健康に生活できる期間)においても世界のトップクラスを誇っています。医学の進歩もさることながら、WHO(世界保健機関)も日本人の長寿や健康に寄与するものとして、「低脂肪の食事(和食)」を

あげています。また歌手のマドンナや女優のニコール・キッドマンが和食中心の食生活を送っていることや、スポーツの世界でもサッカーのストイコビッチ氏やオシム監督といった人たちが和食を絶賛していることは、よく知られています。このように今や世界中の人た

和食を見直そう

―迷った時には、迷わず「和食」を―

愛知学院大学心身科学部健康科学科准教授 梶岡多恵子氏

ちから注目を集めている和食ですが、当の日本では食生活が急激な洋風化の一途をたどり、「飽食」と言われるほど、食べる量そのものも多くなり、肥満者や生活習慣病の患者数が増加しています。

では、和食にはどのようなメリットがあるのでしょうか？わたしたちの祖先が食べ続けてきた伝統食である和食は、欧米の料理に比べ、海の幸・山の幸といった素材のうまみを生かして調理され、低カロリー・低脂肪であると同時に、豊富な大豆製品を利用することで高たんぱくを容易に実現できます。また、魚を使ったメニューでは、良質の脂である不飽和脂肪酸を摂取することが出来ます。この不飽和脂肪酸は肉類に多く含まれる飽和脂肪酸とは異なり、動脈硬化の予防に有効です。さらに四季折々の食材に加え、根菜、海藻、乾物類といった繊維質の多い食材を用いたメニューは、便秘を防ぎ、発癌性物質などを体外に排出し、腸の善玉菌を増やして腸内環境を良くしてくれます。

一方、主食となる穀物は、炭水化物以外にもたんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどを含み、特に玄米などは「噛む」のにつけてつけの食材だといえます。

〈和食のポイント〉

和食といっても難しく考える必要はありません。基本は「一汁一菜・たんぱく質源のおかず・穀物」と覚えましょう。食材はできるだけ旬の物を使い、自分の食べる分を小皿に取り分け、ゆっくり味わって食べます。

- 一汁 野菜や海藻など具だくさんの汁もの
- 一菜 野菜類を中心としたおかず
- たんぱく質源のおかず 魚、鶏肉、豚肉、牛肉、卵、豆腐などの大豆たんぱくを1食に1品ずつ偏らないようにとります。
- 穀物 白米だけでなく、ミネラルや食物繊維が豊富な玄米、麦、雑穀なども利用しましょう。

そしてこの穀物とおかずを交互に食べるという、和食ならではの食べ方「交互食」は、満腹感を得やすく、食べ過ぎを防いでくれます。

365日、毎日和食というのも難しいかもしれませんが、何を食べよう？何を作ろう？どちらを選ぼう？と迷った時には、「迷わず」和食を選ぶようにしてみましよう。