
スポーツを通じた健康の維持増進を考える

～いきいき健康寿命フォーラムが開催されました～

平均寿命と健康寿命（要介護状態にならない期間）をできるだけ短くすることが課題となっていますが、自立した生活を送るための体力を維持するため、日常生活に運動やスポーツを取り入れることが大切です。

このたび、生涯スポーツの定着を図るため、「総合型スポーツクラブ」（身近な地域でスポーツに親しむことのできる新



しいタイプのスポーツクラブ）と、地域の各関係機関との連携を考えるつどい「いきいき健康寿命フォーラム」が、去る1月26日（土）徳島市内のシビックセンターにおいて開催され、約80名が参加しました。（主催：財）徳島県スポーツ振興財団→スポーツの振興と県民の健康保持増進を目的とした各種活動を行う）

はじめに、大阪出身のメディアタレント 立原啓祐 氏による特別講演があり、研究している自律神経に関し、自律神経のバランス（交感神経と副交感神経）が大切で、笑う、泣く、動かすといった基本動作に加え、息抜きをすることがバランスの維持に重要であるとされました。また、腹式呼吸はストレスをすべて吐き出す意味もあって、生活の中に取り入れてはどうかとのことでした。途中、自身がレポーターとして出演していたTV番組「探偵ナイトスクープ」の徳島県での取材が放映されるなど、バラエティに富んだ講演内容でした。

後半は、各関係機関がそれぞれの取り組みを持ち寄ったシンポジウムが行われ、本会から本木事務局長が参加し、「介護予防リーダー」の養成や「体力測定」の普及など老人クラブの取り組みについて紹介しました。運動は教室などに週1～2回参加するだけでは不十分で、日常生活にどう生かすかが大切である。一人ひとりが運動の習慣を身につけていくためには、それぞれの地域における組織づくりが大切であるとされました。



会場からも、3名ではじめた体操教室が口コミで広がり、現在では60名近くまで増えているといった事例や、スポーツクラブを立ち上げて、スポーツの普及に力を注いでいるといった事例が紹介され、予定された時間はあっという間に終了しました。