

## 長寿・超寿の秘訣 ウォーキングの勧め



健康づくり、ストレス解消、仲間づくり、人それぞれにスポーツする目的があります。また、スポーツは一人ひとりの心身の健康を支えています。

さて、日本人の平均寿命は、男性79歳、女性85歳です。私たちが健康で元気にその年齢を迎えるために、スポーツは大きな役目を果たします。国内のある調査で、70歳の時にスポーツをしていた人は、していない人に比べ、80歳の時点で食事や入浴など日常生活で自立している人の割合が高いという結果

が出ています。つまり、高齢でも運動をした方が健康な状態で長生きできると考えられます。

高齢者が簡単にできるスポーツとして、ウォーキングがあります。季節の移ろいを肌で感じ、夫婦や親子、気の合う仲間とウォーキングができるように、まず歩く筋力を鍛えていきましょう。

筋力アップをめざす、いすを使った簡単なトレーニングを紹介します。ぜひ、生活の中に取り入れていきましょう。

- ◎どの動作も4秒かけてゆっくり持ち上げ、4秒かけて元の位置に戻す
- ◎ひとつの動きを10回、「ややきつい」ぐらいの強度が理想
- ◎持ち上げる(力を入れるとき)に息を吐き力を抜くとき息を吸う
- ◎週に3回が効果的

問い合わせ 文化スポーツ振興課 スポーツ振興係 ☎ 86-8023 ☎ 86-8380



## 家庭教育 子育て・親育ち講座

～教育の出発点は家庭から～

### 第1回 家庭とは？

～子どもが家で身につけたことは、生涯、ずっと生き続ける～



「あなたの家庭にもっと望むことがあるか」と子どもたちに聞いたところ、どの年代の子どもでもいちばん多かった答えは、「家族のみんなが楽しく過ごす」でした。そんな当たり前のことを子どもたちが願わざるを得ない現実を、大人として真剣に受け止めたいものです。

その一方で、社会の急速な変化や家庭環境の多様化などによって、これまでの教育や子育ての経験だけでは、対応できない問題も出てきています。

今月から連載を始める「家庭教育子育て・親育ち講座」では、子育て中の保護者やその周りの地域の方が、子育てや家庭について共感したり、見つめ直したりするヒントを紹介していきます。

また、市教育委員会が「早寝、早起き、朝ごはん、

あいさつ、読書、運動」をキーワードに取り組んでいる活動についても紹介していきます。

子育ては、多くの時間と手間をかけて子どもの成長を見守る大変なものですが、新たな喜びや楽しみをもたらしてくれるものでもあります。



▲愛情いっぱいの子育てを

子どもの育ちを支えるための土台となる家庭で、いま何が大切なのかを一緒に考えていきたいと思います。

引用：「家庭教育手帳」（文部科学省）

問い合わせ こども未来課 家庭教育振興係  
☎ 86-8171 ☎ 86-8380