

# 高齢者の体力と運動習慣

## ～運動習慣は体力のあるうちから～

今回は、石越、米山、南方の3地区で行われた高齢者健診（元気度測定）のうち、いち早く結果が出た石越と米山のデータをもとに、登米市の高齢者の体力や運動習慣（運動への関心）の実態について解説します。



ボールを使った健康体操（南方もっこり元気講座）

### 運動することへの関心が高まっています

いきいきと長生きするために、高齢者の間で運動することへの関心が高まっています。

ここでいう「運動」とは、ジョギングやゲートボールといったスポーツに限らず、散歩や買い物、床掃除、家庭菜園やガーデニング、家事などわたしたちのあらゆる「身体活動」を含みます。

体を動かせるときには、動けることに対して特に気には止めていません。



ところが、年を取ると、体力の低下を自覚したとき、自由な活動は体の「運動能力」に支えられていることを実感することになります。

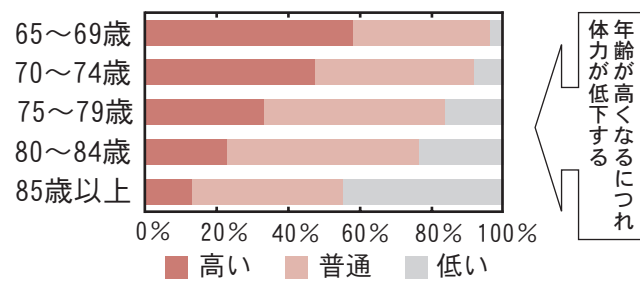
### 登米市の高齢者の体力や運動習慣は？

【図1】は、年齢階層ごとに体力評価の割合を示したものです。ここでの体力とは長座位立ち上がり測定の結果をもとに評価しています。この図からも加齢による体力低下が避けられないことが伺えます。

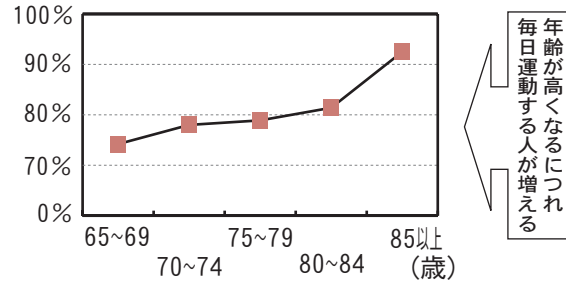
次に【図2】は、毎日運動をする人の割合を示しています。年を取るにつれて毎日運動する人の割合は高くなっています。これを体力評価との関係で見ると、年とともに体力の低下を実感することで、日ごろから体を動かすことの大切さを自覚し、運動する人が増えていると考えられます。しかし、自覚してからでは低下した体力を取り戻すのは、この調査結果からも難しいということが分かります。

体力のあるうちから運動習慣を身に付け、体力の低下を防止することが重要です。

【図1】体力評価の割合



【図2】毎日運動をする人の割合



### 運動習慣を身に付けるための4つのポイント

実際に運動習慣を身に付けるためにはどういった点に注意すればいいのでしょうか？そこで今回は、運動習慣を身に付けるための4つのポイントをご紹介します。

- ①自分に合った運動を選ぶこと**  
運動の種類はたくさんありますので、自分の好みや体力に合った運動を見つけましょう。ウォーキングやゲートボールでもよいですし、体操やストレッチもよいでしょう。もちろん趣味が家庭菜園やガーデニングの人はそれでもよいでしょう。
- ②毎日ではなくて3日坊主で大丈夫**  
無理はしないで、3日坊主を繰り返すくらいの気持ちで始めましょう。それが習慣になるための秘訣です。
- ③家族、友達、グループで運動をする**  
お互いに励まし合うなどして、ふれあいや人の輪を広げながら行いましょう。地域の健康教室やサークル活動があれば参加するのも、仲間ができて楽しく続けられます。
- ④運動の目標を立てる**  
心肺機能を強くする、気分の転換を図る、また運動の時間やウォーキングの歩数など、運動の目標を決め、目標達成を励みにすると、体を動かすことの喜びや楽しさも倍増します。

以上のポイントを念頭において“いきいき長生き”するための運動習慣を身に付けましょう！  
(東北文化学園大学 助手 本田春彦)

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 地域保健係 ☎ 0220 (58) 2116

# 環境を守る下水道

下水道は、わたしたちの生活を衛生的で快適なものにし、良好な水環境をつくる大切な役割を果たしています。下水道整備が終了している地域の家庭は、できるだけ早く下水道への接続をお願いします。

### 下水道の役割

わたしたちは、毎日たくさん水を使って生活し、使い終わった後の汚れた水を流しています。この汚れた水をきれいにして川や海に返すことが下水道の役割です。

みでの下水道普及と活用が欠かせません。使用できるようになった下水道も、各家庭での接続が進まない、地域の生活環境はなかなか改善されません。下水道整備が終了している地域の家庭は、できるだけ早く、接続するための排水設備の設置をお願いします。

◆生活環境の改善  
トイレの水洗化により、くみ取り便所や汚れたドブがなくなり、清潔で快適な環境の中で生活ができます。

接続に当たり、「水洗便所改造資金融資あっせん」、住宅内排水設備設置工事費補助金」などの制度がありますので、ぜひご利用ください。

◆水質の保全  
台所や風呂、洗濯などの生活排水を下水処理場できれいにするので、川や海の水質を保全することができます。

### 下水道への接続を

わたしたちの生活環境を向上させるためには、地域ぐる

くみ取り便所を水洗便所に改造、または、し尿浄化槽を廃止して排水管を次の対象事業に接続しようとする人が、融資を受けた場合に支払う利子の全額を補給します。

### 水洗便所改造資金 融資あっせん

- 【対象事業】
- ▼公共下水道事業
  - ▼農業集落排水事業
  - ▼浄化槽推進事業
- 【融資あっせん対象者】
- ▼市税などの滞納がない人
  - ▼月々の返済ができる所得のある人
  - ▼下水道受益者負担金（分担金）の滞納がない人
  - ▼市税などの滞納がない保証人（1人）を立てられる人
- 【融資あっせん額】
- ①使用可能1年以内で改造を行う人【120万円以内】
  - ②使用可能2年以内で改造を行う人【90万円以内】
  - ③使用可能3年以内で改造を行う人【70万円以内】
  - ④使用可能4～5年以内で改造を行う人【50万円以内】
  - ⑤複数の家屋（貸家など）を所有している場合は、①～④を1棟ごとに適用する

- 【対象工事】
- ▼最上流端から汚水ますまでの間の30mを超える区間に係る工事。ただし、枝線は除きます。
- 【対象者】
- ▼市税などの滞納がない人
  - ▼下水道受益者負担金（分担金）の滞納がない人
- 【補助金額】
- ▼1mにつき5000円とし、30万円を限度とします。
- 【対象期間】
- ▼下水道が使用可能になってから5年間とします。

### 宅内排水設備設置 工事費補助金

融資あっせんを希望する人は、下水道管理課にある申請書に必要事項を記入の上、添付書類を添えて提出してください。

### 【申請方法】

※取扱支店は金融機関に問い合わせてください。

【融資取扱金融機関】

- ▼みやぎ登米農協▼七十七銀行▼仙台銀行▼東北労働金庫▼仙北信用組合▼石巻商工信用組合▼一関信用金庫▼南三陸農協

### 下水道を使用する 皆さんへ

下水道はわたしたちが安全で衛生的な生活をする上で、最も基本的な施設です。大切に使いましょう。

### 【絶対に流してはいけないもの】

- ▼石油類
  - ▼食用油の使い古し
  - ▼衛生用品
  - ▼特に注意してほしいこと
  - ▼台所では、米、野菜などの残り物は取り除き、流さないようにしてください。
  - ▼洗髪後の毛髪、洗濯時の洗濯くずは取り除いてください。
  - ▼宅地内の汚水ますはきれいに管理しましょう。
- 【申請先・問い合わせ】
- 建設部下水道管理課 施設係
- ☎ 02220 (34) 2359

### 【対象建築物】

一般住宅と店舗付住宅とします。

### 【申請方法】

補助金の交付を希望する人は、下水道管理課にある申請書に必要事項を記入の上、添付書類を添えて提出してください。