

**楽しく過ごすために
健康寿命を延ばすには**

健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が欠かせません。生活習慣病は、毎日の食生活や運動、禁煙などの生活習慣が深く関わっています。生活習慣病を予防、改善するためには、食べ過ぎや運動不足など、生活習慣を見直すための一歩を、どのように踏み出すかが大切。自分の体に合った方法を選択することで効果が上がります。

市民生活部健康推進課の佐藤栄養士は「生活習慣を見直す必要があると分かっても、仕事や家事が忙しく、時間が取れなかったり、一度取り組んでも成果が現れなかったりして、なかなか続けることができない人が多くいます」と長年の生活で身に付いた習慣を変える難しさを話します。

しかし、体の変化はすぐに現れるものではありません。自分の生活習慣を変えるためには、自分がどのように毎日過ごしているかを考え、健診などで体の状態を確かめることが大切。自分の体には何が必要なのかを知ることで、効果的な取り組みにつながります。同じ目的を持った仲間や家族と協力し、自分が長く続けられることを見つけましょう。

脱！



**1 歩目
「自覚」し、「行動」へ**

生活習慣病を予防するために必要なポイントを、「食生活」「運動」「禁煙」の3つの観点からアドバイザーに聴きました。

生活習慣病



倉嶋 洋子さん (34)
豊里町下町【右】
阿部 恵さん (35)
豊里町上町【左】

つらい運動がママ友との楽しい時間に

「一人で続かなかった運動も、仲間と一緒に続けられるんです」と声を弾ませる倉嶋さんと阿部さん。二人は豊里運動公園で、毎日ウォーキングをしています。

「活動のきっかけは、普段の生活の中で体が思うように動かなかったから」と倉嶋さん。このままではまずいと思ったものの、子どもが小さく、思い通りに運動の時間が取れませんでした。そこで、子どもが学校などに行っている間だけでもいい、運動公園で阿部さんたちと活動を始めました。

運動公園のグラウンドは1周約630m。最初はダイエットが目的でしたが、グラウンドがとても広く感じ、正直1カ月も続かないと思いました」と阿部

さん。ウォーキングは、5周を目標におしゃべりしながら自分のペースで歩きます。

倉嶋さんは「気が付くと、あつという間に時間が過ぎていきますね。毎日よく話すことがあるなと、自分でも思います。歩きながら話したり笑ったりすることでストレスも解消され、腹筋も鍛えられている実感があります。予定が合わないときは、翌日の分まで歩くこともありますよ」と笑顔を見せます。

阿部さんは「一人では絶対に続けられなかったと思います。朝はすっきり起きられるようになり、体が健康になっていくのが実感できていますので、次の健康診断の結果が楽しみです」とウォーキングの成果を楽しみにしていました。

一緒に始めよう！



2 歩目

みんなで楽しく続ける

運動や食生活の改善を継続しようと思っても、一人だけでは長続きしません。家族や同じ目的を持った人たちと一緒になら、楽しく続けることができます。

家族と楽しみながら健康づくり



坂井 めぐみさん (44)
中田町加賀野二

「子どもと一緒に楽しめるイベントには、積極的に参加するようにしています。家族みんなが健康に過ごせることが理想です」と笑顔で語る中田町在住の坂井さん。

坂井さんは、大阪府出身で登米市に移住して9年目の今でも、料理の味の濃さに驚くといえます。「みそ汁は出しを利かせ味噌もブレンドし、風味よく仕上げています」と塩分の取りすぎに気を付けています。

また、子どもに食の大切さを知ってもらいたいと考えていた坂井さんは、昨年度が開催した「親子で楽しもう！まるごとサンチュ教室」に家族で参加。教室では、親子で地域食材のサンチュを種から育て、食べるまでを体験。「子どもが楽しめればと

禁煙



千葉医院
齋藤 順子院長 (60)

ニコチン依存症は病気

私が禁煙外来を始めた頃は、保険を適用できませんでした。現在は適用でき、約3カ月の治療費を1万3千〜2万円の自己負担で受診できます。

通院しなくても禁煙することはできますが、コツが必要です。まずは、家族など周囲に禁煙を宣言すること。禁煙を始めて、2週間目あたりが一番つらい時期なので、飲み会などは控えましょう。飲み会はたばこを我慢できなく、失敗の可能性が高いからです。禁煙は、健康や金銭面でメリットばかり。自分や家族などのために取り組む価値があります。

運動



とよまスポーツクラブ蔵っこ
クラブマネージャー
高橋 康太さん (34)

スポーツを楽しむ

皆さんは、ダイエットや生活習慣を改善するために運動しようと考えていませんか。運動は健康のために始めても長続きしません。運動のきっかけが健康のためだとしても、必ず自分が楽しめるものを選んでください。楽しいものこそ長続きします。

市内には、全ての町域にスポーツクラブがあり、さまざまな種目から好きなものを選びます。蔵っこでは、一人で参加する人も多く、参加者同士が仲良くなり、いい交流の場になっています。自分がわくわくできるものを見つけ、楽しみながら続けてください。

食生活



市民生活部健康推進課(栄養士)
須藤 庸子技術補佐 (58)

食事はバランス良く

病気は、皆さんが気付かないところで着々と体をむしばんでいます。よく見られるのが、30歳代で肥満になり、40〜50歳代で病気になるケースです。体は、今まで何十年も食べてきたものの積み重ねで成り立っています。症状が現れてから改善しようと思っても、手遅れです。気になったらすぐに取り組むことが大切です。

また、本市は子どもの肥満割合も高くなっています。保護者はもちろんですが、おじいさんやおばあさんも、子どもたちの食べ物に気を付け、家族みんなでバランスのいい食事を心掛けましょう。