

スポーツっていいね!



老人クラブ連合会スポーツ大会 ゲートゴルフ

テニスは自分の健康を知る指標

「いつからソフトテニスをされていますか?」
中学生の時です。以来60年以上テニスを続けています。

「現在も試合に出場されますか?」

昔は色々な大会に出ていましたが、今では年に一度です。それも勝つためというよりは、テニス仲間と会えるのが楽しみで行っています。

「子どもたちの指導にも尽力されていますね。」

自分の技術で役に立てればという気持ちで始めました。ソフトテニスを好きな子が増えればと思っています。

「ソフトテニスの魅力を教えてください。」

相手の動きからボールの落ちる場所などを読むところがおもしろいところです。テニスをしていて身体面で効果はありますか? 体力を維持するのにいいですね。毎日同じように取り組んでいると、これまで



かめい ひろし
亀井 洋さん (73歳)

有田川ジュニアソフトテニス
クラブで指導
毎週土曜日 午後1時~5時
(初島庭球場)

出来ていたことが難しくなってくるのが分かり、自分の体力を知ることができず。健康の指標になりますね。

「心理的な面の効果はありますか?」

テニスをしている間は悩み事を忘れていきますし、テニス仲間と一緒に過ごしていることも楽しいです。

「スポーツを始める方へメッセージをお願いします。」

スポーツは無理をしなくても、自分のできる範囲で楽しめます。それぞれに合った運動量を行うといいと思います。スポーツを通じて仲間ができ、つきあいが広がります。自分がないものを持っている人とたくさん会えるのが魅力ですね。



中学生に指導する様子

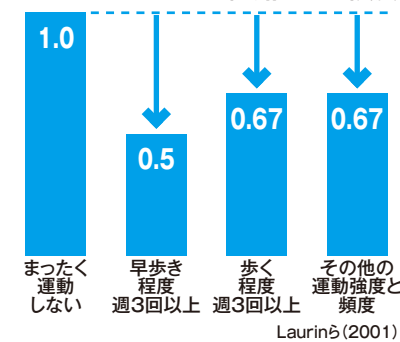
運動と認知症



保健師
くすもと のりこ
楠本 智子さん

元気に高齢期を過ごすためには、生活習慣病と老年症候群(衰弱、転倒・骨折、関節疾患、認知症等)の予防が不可欠です。次の研究結果でもわかるとおり、スポーツや運動をしている方は、認知症になる危険度も下がっています。ただ、運動が良いからと、急に無理な運動をすると調子が悪くなる場合がありますので、持病のある方はかかりつけ医に相談して無理のないところから始めましょう。

●運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



交流の輪

有田市では高齢でひとり暮らしをしている方が年々増加しています。自宅でひとりしていると人と話す機会が減ってしまいます。スポーツをすることで、同じスポーツに取り組む人たちと交流の輪が広がります。また、自分の居場所を感じられる「安心感」や地域に対する「愛着心」を高めてくれます。



笑いの効能

仲間と楽しくスポーツをしながらか「笑い」が起これば、ストレスホルモンが消えたり、免疫力がアップしたり、やる気が出るホルモンや癒しのためのホルモンの分泌が増えたり、高血圧や糖尿病の予防・改善につながったりと盛りだくさんの効果があります。



高齢期のスポーツは、仲間と一緒に楽しく無理なく継続できることが大切です。自分にあったスポーツを継続し、イキイキ元気に楽しみましょう!

「元気に年を重ねたい!!!」
誰もが願うことですよね。
この願いとは裏腹に、健康寿命(日常生活に制限のない期間)と平均寿命には約10歳の差があります。健康寿命を延ばし、高齢期の人生をより豊かに過ごしたいですね。そのために出来ることのひとつにスポーツが挙げられます。スポーツは体の健康のために良いとされていますが、それだけではありません。スポーツに取り組むことで得られるものは様々。スポーツの魅力やその影響力についてみていきましょう。

