

# 「運動と外出で健康づくり ～高齢期の運動習慣のススメ～」

文＝ 上田 千歌子（保健師）

## 運動は体と心の健康づくりに役立ちます

体を動かさないでいると、筋肉や骨などの運動器の機能がおとろえていきます。少しの段差で、あるいは何も無い平坦な場所でもつまづきやすくなったり、転倒や骨折で寝たきりになるなど要介護状態になるおそれもあります。積極的に体を動かすことは、運動器の機能低下を防ぐだけでなく、心の健康や認知症予防にも役立ちます。自分のペースで、無理ない運動習慣を身につけましょう。

## こんな体の衰えや不安はありませんか？

まずは日頃の習慣をチェックしてみましょう。思い当たる項目がある方は運動器の機能がおとろえている可能性があります。

外出頻度が減り、週1回以上の外出をしていない。



転倒や骨折の不安があり、安静を優先してしまう。



何かにつかまらなると、立ち上がることが難しい。



手すりなどをつたわらないと階段をのぼることが難しい。



## さあ始めましょう！自分にあった運動習慣を

たとえ年齢をかさねても、適度な運動を続けることで運動器の機能を維持・向上させることができます。特にウォーキング、水泳、ラジオ体操などの「有酸素運動」は、体の中に酸素を多く取り入れる運動で心肺機能を向上させ、ストレス発散にも効果があります。

しかし、運動を「家で」「ひとりで」続けることはなかなか難しいでしょう。外出の機会をつくって歩いたり、誰かと話したり、風景を見たりして、外から刺激を受けることが認知症予防にもつながります。

町では例年11月～3月まで「冬季自主運動事業」「高齢者向け基礎体力向上講座」を行っています。この機会にぜひ参加し、冬期間も積極的に体を動かし、筋力を落とさず元気に過ごしましょう。