



深谷 浩子さん(81歳・松塚)

失敗しても「まずはやってみる」
 スポーツが大好きな浩子さんは、ほぼ毎日、ラバーバレー、ミニテニス、ファミリーバドミントン、グラウンドゴルフなど様々なスポーツを楽しんでいます。
 「まずはやってみる」。失敗しても笑いに变えて仲間と楽しく体を動かすことが、スポーツを長く続けていく上で大切だそうです。
 「外に出掛けるのは学びに



出ること。様々な運動サークルの仲間と交流して、自分の悪い所に気付くことができ、色々な人と話すのが楽しい」と、運動直後にも関わらず、笑顔で話してくれました。



カラオケと運動の継続

「歌うことで心臓や肺が鍛えられる」と話す義秋さんは、

カラオケが大好きで、様々な大会で歌を披露しています。好きな曲を車の中で聴いたり、お孫さんと歌ったりするなどして楽しんでいきます。
 体を動かすことも大好きで、毎朝自宅近くでのウォーキングを日課としています。
 また、ゲートボールやパークゴルフなどの練習を毎週行い、大会でも好成績を収め、市ゲートボール協会会長を約10年務めました。
 元気の秘けつは「カラオケと運動を続けること」と笑顔で話してくれました。



佐久間 義秋さん(86歳・狸森)

9月は敬老月間 —— 3人の元気な高齢者を紹介します

これが私の「元気の秘けつ」です

若々しく元気に過ごすために、毎日の食事や運動、そして生活を
 楽しみましょう。



長寿福祉課 ☎(88)8116



南東北春日リハビリテーション病院
 理学療法士
 平野 雄三さん

要介護の要因と健康長寿の3つのポイント

高齢者が要介護になる要因は3つあります。
 また、体と脳は人間が活動する重要な土台となり、社会的な活動は生きる原動力になります。

● **要介護の要因**

- ① 運動・栄養不足に伴う「体の衰え」
- ② 意欲低下や物忘れなどの「脳の衰え」
- ③ 地域との接点や家庭内の役割などの「社会の中で生きる力の衰え」

● **健康長寿の3つのポイント**

- ① 自分の役割を持ち続け、地域との接点を多く持つ
- ② 週に1回以上、足腰を中心とした運動を行う
- ③ 3食しっかりと食事をとり、よく噛む習慣を持つ



深谷 元樹さん(76歳・大久保)

健康の源は野菜作りとウォーキング

「長年連れ添う奥さんと二人で自宅にある畑でキュウリやナスなどの野菜作りに励んでいます。農業に携わってられるのはうれしいですね」と笑顔で語る元樹さん。

健康診査で運動不足を指摘されて始めたジョギングでは、マラソン大会で入賞するまでになりました。今は無理せず行えるウォーキングを、1万歩以上を目安に毎日欠か



さず行っています。「野菜作りとウォーキングで心も体も健康です」と、お名前のとおり元気に話してくれました。