



高齢者編 ⑩

スポーツ振興法が50年ぶりに全面改定され、2011年にスポーツ基本法が制定されました。スポーツという文化は、それを楽しむ人たちの自発性が尊重されるべきものであり、同法では「規制」より「助成(支援・奨励)」を主体とし、国や地方公共団体の責務、スポーツ関係団体の努力などを盛り込みました。

スポーツ行政としては、オリンピックや世界選手権で活躍するトップアスリートの育成はもちろん、健康寿命を延ばすことも大きな目標に掲げています。そのため生活習慣病対策、特に高齢者が運動することで高血圧、脂質異常症、糖尿病をはじめ、認知症予防や下肢筋力低下予防にも効果があることに注目しています。

奈良医院院長

行政イベント活用して 気張らず運動習慣を

近年、県内の各市町村でも健康寿命が延び、介護予防にもつながるとして、さまざまな工夫を凝らした高齢者の運動イベントを行っています。

奈良 正人



「チャレンジデー」と銘打ち、住民に運動参加を呼び掛ける試みも、昨年から奈良県内各市町村が参加し盛り上げています。

健康教室のプログラムにウォーキングからニュースポーツまで幅広い運動を取り入れ、年々参加者が増やしている自治体もあります。

「チャレンジデー」と銘打ち、住民に運動参加を呼び掛ける試みも、昨年から奈良県内各市町村が参加し盛り上げています。



奈良 正人
岩手医科大学卒業、同大学院修了。77年旧鷹巣町で奈良医院を開業。県体育協会スポーツ医科学委員長。

「チャレンジデー」と銘打ち、住民に運動参加を呼び掛ける試みも、昨年から奈良県内各市町村が参加し盛り上げています。

健康教室のプログラムにウォーキングからニュースポーツまで幅広い運動を取り入れ、年々参加者が増やしている自治体もあります。

くらし

けんこう

〈第1、3木曜日掲載〉