

2016年(平成28年)7月7日(木)掲載

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。

国家戦略としてスポーツ施策が明記されたほか、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であるとしています。逆にいえばスポーツをしないことは権利を放棄しているということになります。

奈良 医院院長

奈良 正人



なら・まさと 岩手医科大卒、同大大学院修了。77年  
旧鷹巣町で奈良医院を開業。県体育協会  
会スポーツ医科学委員長。

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。

高齢者も「簡単にやれるなら始めてみよう」という気になつていています。しかしその一方で、全く運動しない高齢者もあり、健康維持や増進の面からも憂慮されています。

「チャレンジデー」と銘打ち、住民に運動参加呼び掛ける試みも、昨年からあります。

近年、県内の各市町村でも健康寿命が伸び、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。

まずは気張らずに身体を動かすことから始めてみませんか。特に若い時からスポーツをしている方は、高齢になつてもできる範囲で楽しみながら続けてほしいのです。運動経験のない方も日常生活での歩行をはじめ、身体を動かすことを意識して生活することで健度はアップするでしょう。病気がある人は、ぜひ主治医にご相談ください。適度なスポーツは病気に対して有効な場合もあります。個人に合わせたアドバイスをもらい、無理のない範囲で身体を動かしましょう。

人間は「動物」。動いているのが本来の姿といえます。人生を楽しみ健康寿命を延ばすためにも、あなたに合った運動習慣を持続してください。

〈第1、3木曜日掲載〉

## エンジョイ! スポーツライフ

高齢者編 ⑯

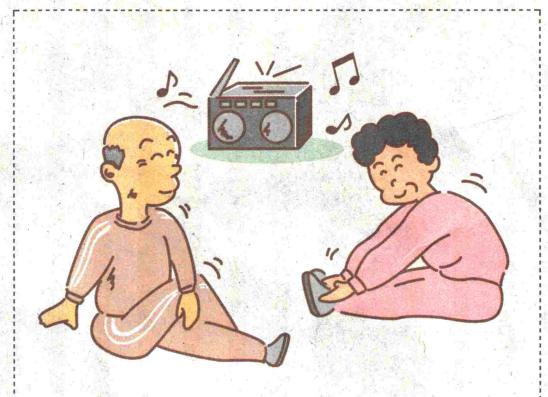


くらし

けんこう



## 行政イベント活用して 気張らず運動習慣を



てあります。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、年々参加者を増やしている自治体もあります。

まずは気張らずに身体を動かすことから始めてみませんか。特に若い時からスポーツをしている方は、高齢になつてもできる範囲で楽しみながら続けてほしいのです。運動経験のない方も日常生活での歩行をはじめ、身体を動かすことを意識して生活することで健度はアップするでしょう。病気がある人は、ぜひ主治医にご相談ください。適度なスポーツは病気に対し有效な場合もあります。個人に合わせたアドバイスをもらい、無理のない範囲で身体を動かしましょう。

人間は「動物」。動いて

いるのが本来の姿といえます。人生を楽しみ健康寿命を延ばすためにも、あなたに合った運動習慣を持続してください。

〈第1、3木曜日掲載〉

「チャレンジデー」と銘打ち、住民に運動参加呼び掛ける試みも、昨年からあります。

岩手医科大卒、同大大学院修了。77年  
は県内全市町村が参加し盛