

# 笑顔あふれる生活を続けよう

いつまでも元気で、楽しく、自分らしく生きていくために大切なことは、「健康づくり」。

今月は、「運動」「スポーツ」を通して健康づくりに取り組むさまざまな年代の方々にスポットを当て、笑顔があふれる生活の秘訣を紹介します。

「運動」「スポーツ」は、健康・体力づくりやストレス解消、仲間づくりや生きがいづくりなど、心身の健康に大きな効果をもたらします。

しかし、村の統計によると、運動不足を感じる人の割合が約73パーセントという結果が出ています。年代別に見ても、各年代において運動不足を感じている人が多く、運動・スポーツが健康づくりに良いと感じているものの、日々の仕事や家事、育児などの忙しさや、きつかけがないことを理由に身体を動かせていないのが現状のようです。

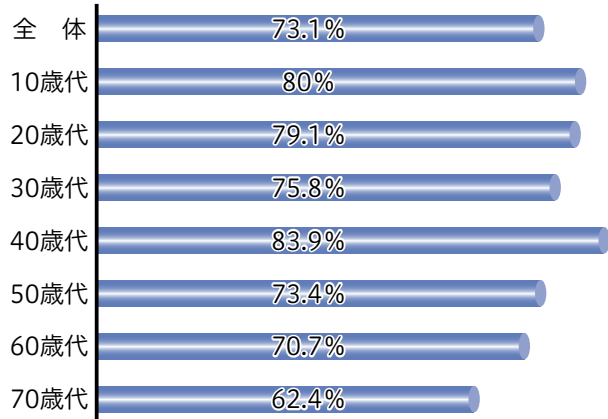
## 運動・スポーツを身近に

村では、球技や陸上競技、武道などの記録や勝敗を競う競技スポーツのほか、ウォーキングや体操などの健康づくりや介護予防のための運動





Q.あなたは運動不足を感じていますか？



(出典)第2期東海村スポーツ推進計画

など、意識的に行う身体活動をスポーツと捉えています。まずは、一歩踏み出してみることが大切ですが、すぐに取り組むことが難しい場合には、「する」だけでなく、「見る」「支える」ことでスポーツに関わることもできます。

それぞれの興味・関心や目的に応じて、子どもや孫、好きな選手やチームを応援したり、指導・育成やイベントの運営に携わったりすることが、スポーツに親しむきっかけとなります。スポーツを身近にすることで、楽しみや生きがいを見つけ、笑顔あふれる生活を目指しませんか。



# “全力を出し思い出に残る陸上記録会”



小中学校で行われるスポーツといえば、体育の授業はもちろん、運動会や体育祭、持久走大会、各種部活動の大会など、さまざまなものがあります。

猛暑が過ぎ、過ごしやすい季節が近づいてくると、村内6つの小学校では、6年生が「東海村小学校陸上記録会」に向けた練習に励みます。種目は、80メートルハードル、100メートル走、50メートル走、持久走、走り高跳び、走り幅跳び、ボールスロー。いずれかに出場し、代表に選ばれた選手は400メートルリレーにも出場します。



バトンパスがリレーの肝。“1位になる”という目標に向けて日々努力しています。



もっと遠くに…。自己記録の更新を目指し、力いっぱい腕を振ります。

ます。「どんなことがあっても、最後まで諦めない」みんなで力を合わせて頑張る」と話す表情は、真剣そのものです。

特に、400メートルリレーに出場する選手たちは、中休みなどの時間を利用して、リレーの肝であるバトンパスの自主練習をしています。回を重ねるごとに、良い感覚をつかめるようになってきた選手たち。日に日に絆も深まっているようです。

陸上記録会の前には、下級生たちから心のこもったエールを受け取った選手たち。当日は、これまでの練習の成果を存分に発揮し、“全力を出し思い出に残る陸上記録会”となりました。

就業後、ジムまで0分。会社がジムスタジオに！



社外のスポーツイベントにも参加。社員のコミュニケーションの場づくりもします。  
(右写真)勝田マラソンに参加。会社から大会参加費補助あり。社長も走ります。  
(左写真)ソフトボールチーム。村民体育大会などに積極的に参加します。



平成31年から  
6年連続認定!

健康経営優良法人に認定されています



株式会社伊藤铸造鉄工所



株式会社アイ・エム・エス

「健康第一・安全第一」の経営理念の下、長年にわたり取り組んでいる健康づくり活動が評価され、「健康経営優良法人」に認定されています。

※健康経営優良法人…従業員の健康管理を経営的視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業

始業10分前になると、会社内に流れる「ラジオ体操」と「腰痛これだけ体操」の音楽。全社員が一斉に体操を行い、株式会社伊藤铸造鉄工所と関連会社である株式会社アイ・エム・エスの一日が始まります。  
社員の健康維持のため、長年続けてきたラジオ体操。平成30年には、現場作業や事務作業による腰の負担をさらに軽減しようと、腰痛体操も取り入れられました。良い姿勢を意識するようになったことで、腰痛のある社員の割合は当初の40パーセントから33・6パーセントに減少し、効果を上げています。  
(※)令和5年4月現在

また、今年3月からは、運動不足や肩凝りの解消のため、月2回のヨガ教室を開始。就業後、出掛けることなく気軽に運動できるよう、午後5時30分になると、会社がジムスタジオに変わります。  
必要経費は会社が負担してくれるため、参加費は無料。一日の終わりに心地よい音楽を聞きながら、気持ち良く汗を流すことで、心身ともにリフレッシュが可能で、誰もが無理なく健康づくりができる環境が整っている両社では、自然に笑顔が広がり、生産性も向上する好循環が生まれています。



# 生きがい仲間と笑い合うこと



毎週火曜日がペタンクの日。楽しむことが第一で、「ほとんどの時間は練習よりおしゃべり」。

10月19日(土)から22日(火)までの4日間、鳥取県で開催される第36回「全国健康福祉祭」(愛称・ねりんピック)。この大会に、ペタンクの茨城県代表として出場する「内宿一区寿会」の皆さんをご紹介します。

認知症の予防や健康維持のために、東海村高齢者クラブの一つである内宿一区寿会に加入したことで、ペタンクに出会った皆さん。勝負にこだわるのではなく、楽しむことを大切にしながら続けてきた結果、昨年の「いばらきねりんスポーツ大会」での激戦を見事に勝ち抜き、ねりんピックへの切符を手に入れました。

しかし、大会を間近に控えた皆

さんには、心配事が一つ。それは「健康状態」です。誰ひとり欠けてはならないと、競技より健康！を合言葉に、食生活を見直したり、ラジオ体操やウォーキングに取り組んだり、それぞれに合った方法で調整を続けています。「今回の出場は、いろいろな方の支えがあつてこそ。一生懸命戦つて、無事に帰ってきます」と語る表情からは、勝負師の一面を垣間見ることができました。

毎日を生きて過ごす秘訣は「みんなが元気に集まって、笑い合うこと」と、終始満面の笑みを見せてくれた皆さん。これからも、仲間と共に過ごす笑顔の時間を大切に、健康づくりを続けます。

## ペタンクって何？

決められた位置からビュットと呼ばれる目標球に向けて金属製のボールを投げ、得点を競うスポーツです。



昨年行われた「いばらきねりんスポーツ大会」の激戦物語は、東海村スマホクリエイターズLab.のnoteをご覧ください。





村のすごい人  
見つけた!

### 継続はチカラ

村の体育指導委員(現スポーツ推進委員)や、東海村健康づくり計画推進委員を務めた経験を持つ坂本文男さん(80歳)。在任中は、「いばらきヘルスロード」の基となるウォーキングコースを設定したり、ラジオ体操・みんなの体操指導者の資格を生かして体操の指導をしたりと、スポーツの普及や健康増進に寄与しました。

そんな坂本さんは、自らの健康づくりのため、30歳代後半からマラソンを開始。長年走り続けてきた結果、9月に出場した第25回記念「東日本マスターズ陸上競技選手権大会」の1500メートル(80歳以上の部)で準優勝しました。「続けるには健康が大事。秘訣は食事と睡眠とちよつとのお酒」と笑顔を見せる坂本さん。85歳で日本マスターズ陸上競技選手権優勝を目指し、今日も走ります。



### みんなで歩こう!

## 東海村「いばらきヘルスロード」

健康づくりとウォーキングを推進するため、茨城県が認定する「いばらきヘルスロード」は、子どもから高齢者まで、誰もが安全に楽しく歩くことができるコース設定になっています。また、「いばらきヘルスロード」を基に、より歩きやすいコース設定をした「すこやか委員おすすめアレンジコース」は、村の自然や歴史の見どころがたくさん。

秋晴れの爽やかな日は、家族や仲間と一緒に、紅葉を楽しみながら、歩いてみませんか。



東海村「いばらきヘルスロード」や「すこやか委員おすすめアレンジコース」は、こちらをご覧ください。



### ポイントをためて景品に応募!

## 元気アップ!りいばらき

「元気アップ!りいばらき」は、健康づくり活動を推進するために開発された茨城県公式のスマートフォン用アプリです。

ウォーキングや体操、健康診断の受診など、さまざまな健康づくり活動の取り組みに応じてポイントを獲得できます。たまったポイントは、年2回の景品抽選に利用できるチケットと引き換えることができ、村内在住の方が応募できる村独自の景品もあります。

豪華景品を目指しつつ、楽しく健康づくりを続けませんか。

アプリのダウンロードやポイント獲得対象の村の健康づくり事業は、こちらをご覧ください。



### 3分でできる全身運動!

## 実はスゴイ! ラジオ体操

「いつでも」「どこでも」「誰でも」気軽にできるラジオ体操は、「有酸素運動」と「ストレッチ」の要素を兼ね備えた運動です。

実は、体内・血管年齢の若返り、呼吸機能の促進、骨粗しょう症予防、肩凝り改善など、さまざまな健康効果が期待できます。

たった3分の隙間時間に運動不足を解消できるラジオ体操。今日から始めてみませんか。

### 【ラジオ体操を効果的に行うポイント】

- ◇呼吸を意識する
- ◇全身を大きく動かす
- ◇一つずつの動きを確実に行う

ラジオ体操の動画など詳細は、NPO法人全国ラジオ体操連盟のホームページをご覧ください。



### 今の健康状態をチェック!

## “健康を感じよう。” 茨城県央#Feel Healthプロジェクト

「茨城県央#Feel Healthプロジェクト」は、茨城県央地域(9市町村)と株式会社WELL BE INDUSTRYが、皆さんの健康意識の向上を目指す官民連携プロジェクトです。

LINEを活用して健康状態を見える化する「WELL BE CHECK」で50個の質問に答えると、現在の心身の健康状態をチェックできるだけでなく、その結果が今後の健康づくり政策に生かされます。みんなで“健やかで幸せな地域づくり”をしませんか。



WELL BE CHECKは、こちらからご参加ください。

