

2011年5月11日

桑名市議会議員

愛敬重之

「桑名いきいき体操」に参加してきました！

本日、9：30～中央保健センター（メディアライブ内）において「桑名いきいき体操」がありましたので参加して来ました。

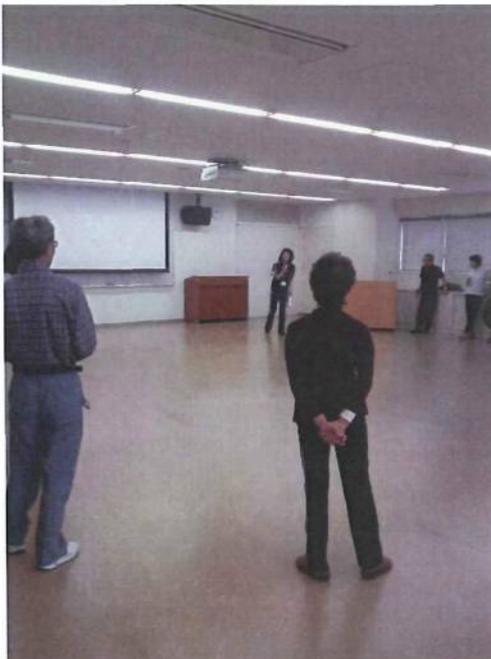
- ① **起**⇒ 脳のトレーニング。体を目覚めさせます。
- ② **承**⇒ 準備運動。体をほぐしていきましょう。
- ③ **転**⇒ 筋力トレーニング。生活をする上で大切な筋肉をきたえます。
- ④ **結**⇒ ストレッチ・姿勢の改善。頑張った体の調整です。

①～④と10分間の体操で、高齢者や、普段からいろいろな動きをしていない方など、効果がある体操だと実感しました。

更に、桑名市の皆さんがこの体操を知っていただくよう私も微力ながらがんばろうと思えます。

まずは、総合運動公園で開催されます、桑名市のグラウンドゴルフ大会でウォーミングアップに使ってもらえるよう、働きかけて見ます。

雨にもかかわらず、大勢の方々が参加しておりました。



2セット体操は行われます。

セット間では、写真のように、保健福祉部健康づくり課スタッフの方が、健康づくりについて簡単な講義なども実施しております。

今回は、「健康寿命」についてでした。

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のことです。

平均寿命から介護（自立した生活ができない）を引いた数が**健康寿命**になります。

この体操は**健康寿命**をのばす為のひとつツールです。