

静岡県健康増進プログラム「シニア版ふじ33プログラム」に基づき普段の生活の中で①運動、②食生活・栄養、③社会参加の3つの分野のメニューを仲間と楽しく取り組み、今までの生活習慣を見直し「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる」健康づくりに、私達「裾野カローリングクラブ」は、取り組んでいます。

その一環として27名の会員の皆さんは、月1回 市民体育館でカローリング競技を試合形式で練習しています。

そこには、みんなが集まり気軽にしゃべりしたり、世間話に華を咲かせたりする語らいの場所があり、適度な運動の場となっており健康寿命3要素の2つを実践しています。

しかし、私達が今まで経験したことのない重大事態「新型コロナウイルス感染症」が、全世界に蔓延し、国内に於いても令和2年4月7日、7都府県に緊急事態宣言が発令され、我々の住む静岡県にもジワリ ジワリと侵入して来ており日常生活を脅かしています。

裾野カローリングクラブは、現状を重く受け止め当初から いち早く練習を中止して感染防止に努めています。



裾野カローリングクラブ



クラブ新春大会

感染拡大を食い止め沈静化に向かうためには、医療・政府施策に頼るだけでなく一番大切なことは、私達ひとりひとりが「これ以上感染者を増やさない」という取り組みが必要です。

日本の国は、どこの国よりも人々が秩序を守り、周りの人を思いやる心を持っていて、強制なくして自分で自重した行動をとれる優れた民族であると私は誇りに思っています。

### “ウイルスは人が感染させるもの”

いまが踏ん張りどころです。私たちに出来ることは、ウイルスから身を守り「感染しない・感染させない」ことです。感染しているのに症状が出ていない人もいるのを忘れないでください。誰かにウイルスを移される可能性がありますので、次のことを守っていただきたいと思えます。

- ① 不要不急な外出は避ける。  
(どうしても外出が必要な時はマスク着用・うがい・手洗いの励行)
- ② 混雑した場所を極力避ける。  
(室内ではお互いの距離を十分に確保、会話は2m離れて)
- ③ 石鹸によるこまめな手洗い。手指消毒用アルコールによる消毒。  
(ドアノブ・椅子・テーブル等、共用部分を消毒)
- ④ 部屋は定期的に換気をしてください。

### ”「動かない」による健康への影響が危惧”

私達、高齢者は、若い人たちに比べ免疫の働きが悪くなってきているので、体内に入ったウイルスを殺すことが弱く、感染しやすいので、まずは感染しないことが大切です。

自粛することにより運動不足となり免疫力の低下・身体や頭の働きが低下したり、筋肉量が失われていきます。

自宅で一人でも出来る運動を心がけましょう。また、気分転換に家庭菜園や鉢植え草花の手入れ、テレビ鑑賞時コマーシャルの時間を利用しての足踏みなどもよい運動になります。



[椅子使用スクワット](#)

[もも前側強化](#)

自宅で椅子を使っのスクワットは、気軽のできるフリーウェイトトレーニングです。お尻(大臀筋)・太もも前側(大腿四頭筋)・太もも裏(ハムストリングス)・ふくらはぎ(ひふく筋、ヒラメ筋)・背中(脊柱起立筋)を鍛えることが出来、転倒予防、腰痛改善、肩こり改善等の効果があります。

写真右イラストは、もも前側の強化運動です(膝痛予防)。①椅子に座った状態で、つま先が上に向いているのを確認しながら膝を伸ばして上げます。②伸ばしたところで5~8秒保持します。③伸ばした下肢はゆっくりおろします。④左右各10回を1セットとし2セット程度行います。このほかにも、健康寿命を延ばす自重を用いた運動が数多くあります。

気分転換を図りながらの体を動かすことも大切です”  
ストレスをためずに心にゆとりを！



[サニーレタス&リーフレタス](#)



[鉢植えクレマチス](#)

自宅で時間のある方は、大型プランターを利用して野菜を作ったり、庭の草花の手入れをすることによって日々成長していく植物のたくましさを感じとることも、心がなごみます。



[サクランボ挿し木](#)



[バラ挿し木](#)

写真左は、サクランボ「佐藤錦」の枝を挿し木してみました。1か月後に芽吹き、今若葉が出てきています。

写真右はバラの花の挿し木ですが、根が張り芽吹いてきました。このような何気ないことでも日々変化していく植物の成長を工夫をしながら手を入れていく作業も小さな喜びになっています。

人ごみを避け一人や限られた人数で散歩したり、家の中や庭で出来る運動・ラジオ体操をするのもよいのですが、庭いじり、家庭菜園、調理等で立位を保持する行動で座っている時間を極力減らして身体と心の健康を保っていきたいと思います。

いまが踏ん張りどころです。私達一人一人の節度ある行動が、コロナウイルスを撲滅する一番の良薬です。

「3密を避ける」

- ①密閉空間（換気の悪い密閉空間は避ける）
- ②密集場所（多くの人々が密集している場所には行かない）
- ③密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話は避ける）

私達、裾野カローリングクラブは責任ある行動で一日も早く通常の練習日が来るよう頑張っています。

取材： 富士・富士宮・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機