

プールで 運動 始めよう!!

お問い合わせ先
曾於市民プール ☎ 0986-76-4340

曾於市民プールだより

今回のテーマは「プールで健康寿命をアップ！」



桜の便りも聞かれる今日この頃ですが、皆様
お元気でお過ごしのことと、ご推察致します。
今回は、「健康寿命」について考えてみたいと
思います。

世界保健機関（WHO）が発表した2016
年版の「世界保健統計」によると、日本人の平
均寿命は女性が86・8歳、男性が80・5歳
で世界1位と6位だそうです。ところが「健康
寿命」はどちらも10歳ほど短いそうです。この
10年がいわゆる「寝たきり期間」だそうです。理由
は色々あると思いますが、ここでは健康寿命を
伸ばされた人生の先輩をご紹介しますと思いま
す。

水泳のマスターズ大会で世界記録を次々に更
新している長岡三重子さんは102歳。しかし
彼女が水泳を始めたのは80代になってから。動
機は痛くなった膝のリハビリの為に独学
で水泳をマスターされたそうです。

「最初は3メートルも泳げなかった。25メー
トルを泳げるようになるまで1年かかった」と
話されています。

水泳には関節への負担が少なく、高齢になっ
ても始めやすいという特徴があります。イギリ
スの医学誌「英国スポーツ医学ジャーナル」に
掲載された論文には、「運動を習慣として行い、
4年以上続けている人は、全く運動していない
人に比べて健康的に高齢していく可能性が7倍
に増加する。」とあるそうです。

また、「60歳になるまで運動する習慣のなかっ
た人でも運動を始めるのが遅すぎることとい
うことはない。」とも書いてあります。

健康寿命が延びるのは嫌だという人はいない
と思います。「思いついたら即実行」で、まず
は水中歩行から始めてみましょう！

『心が元気になる相談室』のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：4月24日（月）午後1時30分～ 場 所：末吉中央公民館

カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

	担当課・係	電話番号
連絡先 （予約窓口）	本庁・介護福祉課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

2月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（2/22～2/24）
※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	メス	281	1,954,800	3,047	838,764
	去勢	331	1,412,640	3,053	943,668
	計	612	1,954,800	3,055	895,502
曾於地区	メス	623	1,954,800	3,014	834,849
	去勢	804	1,622,160	3,048	947,933
	計	1,427	1,954,800	3,025	898,563

4月の子牛せり市は 4/25～4/27 の予定です。