

シニア世代の運動実施率が向上

林 但

朝テレビを見ていたら、シニアの方の運動実施率が向上しているとの事。すぐに文部科学省のホームページを見たらその通りであった。30 歳代～50 歳代の働き世代は運動をされている方が少ない。かたやシニア層は増加傾向との事。この 1 年間地域で行われている 12 ヶ所でのラジオ体操を見てまわって一緒にラジオ体操して、あるいは 13 日よこすかスポーツフェスタで感じたことは以下です。

- (1) ラジオ体操に来られる方は時間がある高齢の方が多い。特にひとり暮らしの方は話をしたい、接触を持ちたい方が多いように感じた。
- (2) スポーツフェスタに、継続して来られる高齢の方もあるが、横須賀では若い世代の親子 3 世代で来られる方もある。フェスタに来て運動の必要性を感じて身近なスポーツから取組んでおられる。

ここで話をしたいのは、文部科学省のデータや大学機関の調査でも、高齢の方で運動や地域の関わりを持って行動されている方は、長生きの傾向にある。学区では機会をとらえこの話をしている。ひとり暮らしで近所のとの関わりの少ない方をどうやって運動や行事に引っ張り出すかである。見たテレビでは以下のことを始めたらどうかと話をしていた。

- ① 駅やお店ではなるべく階段を使う ② 1 日 1 回家のまわりを散歩する

などを行い、メンタル面でのストレス・不安・うつ症状の軽減・予防、自己効感の向上や楽しさを得ていただければ、地域の人々と運動したいと感じるのではないかと考えています。私はウォーキングやちょっと買い物などの時もあった人とあいさつを交わしています。たわいのない事です、継続していると会話も弾み学区行事などに誘っています。



詳しくはスポーツ庁における働き世代の運動実施率向上に向けた取組

https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/health_management/pdf/002_s02_00.pdf