

ひとことぬし
一言主

浅見 宣義



未来へつなぐスポーツの力

1. 開催迫る！国スポ・障スポ大会

いよいよ「わたS H I G A 輝く国スポ・障スポ大会」まで1年と少しとなりました。6月に開催された「全日本実業柔道団体対抗大会」は来場者が7,500人にも上りましたが、これを皮切りに、7月にはソフトテニス、8月には相撲の競技別リハースアル大会が予定されており、競技団体や関係者の機運は、大きく高まってきています。

2. スポーツの歴史と特色

1981年のびわこ国体では、柔道やソフトテニス、弓道、水球の大会がここ長浜で開催され、大いに盛り上がりました。それらの競技は今も地域に根付き親しまれています。また、本市の大きな特徴はひょうたんボールで有名なアメリカンフットボールです。古くから市内中学校の授業や部活動にタッチフットボールという競技として取り入れられてきたほか、戦略性をそのままだに、安全性を高めたフットボールという競技として市内小学校の現在の授業カリキュ

ラムに位置付けています。

このように、長浜では、野球やサッカーをはじめとするメジャースポーツだけでなく、多種多様なスポーツにおいて、これまでの歴史や特色が引き継がれるとともに、多くの市民の皆さんに受け入れられ、親しまれています。

3. スポーツを通じたまちづくり

スポーツは、心身の健全な発達や社会性を育む貴重なものです。今回のような大会が一つのきっかけとなり、スポーツに興味を持つ人が増えていくとともに、さらに多くのスポーツが地域に根付いていくなど、新たな歴史が始まっていくことに期待しています。そして、スポーツの振興を図ることとはもちろんですが、観光や健康など、他の分野と掛け合わせて、スポーツを通じたまちづくり、健康医療都市づくりにつなげていきたいと考えています。



▲全日本実業柔道団体対抗大会
(6月8日・9日開催)

お元気ですか

長浜市立湖北病院

内科医師 松村 裕

「フレイル」知っていますか？

高齢化が進む中で、是非とも知っておきたい概念「フレイル」についてご紹介します。フレイルとは、加齢とともに身体が衰え生活機能が低下した状態のことです。フレイルには5つの基準があります。(J・CHS基準)
①体重減少…6ヶ月で2kg以上の体重減少
②筋力低下…利き手での測定で男性28kg未満、女性18kg未満
③疲労感…ここ2週間わけもなく疲れた感じがする
④歩行速度…1m/秒未満
⑤身体活動…軽い運動・体操を週1回以上していない。

3つ以上でフレイル、1〜2つでもフレイルの前段階と判定されます。フレイルがあることで病気や怪我をしやすく、放置すれば要介護状態へと移行していきます。フレイル予防・改善には特に栄養と運動が重要とされています。

栄養に関しては、たんぱく質

やビタミン、葉酸が不足するとフレイルのリスクが高まります。多くの栄養素の摂取が必要です。主食・主菜・副菜でバランスよく多彩な食品を摂取することが大切です。食事量が減ってきている方には、柔らかい食材を選んだり、とろみを利用したり、少しでも食べやすい工夫をするとういでしょう。

運動はスポーツや体操などをイメージしますが、家事・通勤などの日常動作も運動に入ります。もちろん、定期的な運動習慣が理想ですが、いつもより遠くへ歩いて買い物へ行ったり、早歩きを意識したり、エレベーターではなく階段を利用したり、家事をキビキビこなしたりするだけでもプラスになります。まずは今より毎日10分多く動くことを目標にしてみてください。

おいしくバランスの良い食事と、無理のない運動を生活に取り入れ、健康長寿を目指しましょう！

問 長浜市立湖北病院

☎ 82・3315(代表)