

健康でいきいきと自分らしい生活を 長く過ごすために

新型コロナウイルス感染症の流行が始まって以来、自粛した生活の中で「家に閉じこもりがちになった」という声を多く耳にします。感染予防は行いつつ、自分のお気に入りの散歩コースを見つけたり、普段の生活の中に、無理なく楽しみながらできることを取り入れて、心も体も元気になれる生活を送りましょう。



運動指導員 **大塚さん**

大塚さんは、三田市の運動指導員として、市内の自主活動グループに対して健康指導（運動・栄養）を実施し、皆さんの健康づくりのお手伝いをされています。

いきいきとした生活を送る秘訣を
運動指導員の大塚さんにお伺いしました！



元気に過ごすために何に気を付ければよいですか？

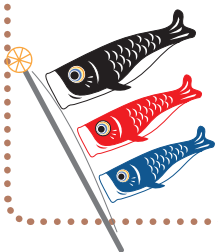
運動も毎日少しずつ行うことが身体を保つことにつながります。鍛えるというよりも「今の状態を維持すること」が一番大切だと思います。

たくさん知識を身につけても一人で悶々と考えていると効果がありません。外に出て人と出会うと刺激をもらえます。人と会う楽しさから、「毎日頑張って生きていこう！」という前向きな気持ちが生まれてきます。



「続けること」の秘訣は何ですか？

自分へ言い聞かせをすることが大切。今の状態を維持しようと思うと努力は必要です。実際にやってみて結果が出るとまたやってみようと思えます！難しいことではなく、歌いながら食器を洗うことも脳のトレーニング。テレビを見ながら足踏みをすることも運動。少し工夫するだけで始められることはたくさんありますよ！



お話をお伺いしてとても前向きな気持ちになりました。
コロナ禍においてもやはり、人と人とのつながりは健康のためにも大切だと改めて感じました。大塚さん、ありがとうございました！