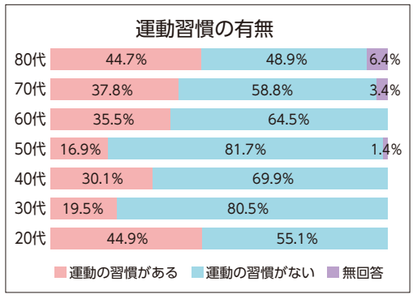
健康コラム

いきいき健康すえながく

楽しい運動　笑顔で健康

須恵町で運動習慣がある人は全体の約3割、働き盛りの30～50代では特に低い傾向です。忙しい日々の中で、運動習慣を作るのは難しいと感じたり、そもそも意識が向かなかったりすると思います。今回はそんな人のために運動習慣のメリットと習慣化するためのポイントをお伝えします。



健康づくりに関するアンケート（令和6年度）

メリット

❶ 肥満予防

運動すると一時的にエネルギー消費量が増えます。また、運動により筋肉が増えると、普段のエネルギー消費量（基礎代謝）も増えるので、肥満の予防・改善につながります。また、肥満予防は高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の悪化予防にもつながります。

❷ 骨が丈夫になる、関節の動きがよくなる

運動をすると骨に力が加わり、骨をつくる細胞の働きを活発にして骨を丈夫にします。また、身体活動は慢性炎症を抑えるため、関節の痛みを予防・改善します。

❸ 気持ちが元気になる

適度な運動により気分を向上させる「幸せホルモン」が分泌されます。気分が明るくなり、ストレス発散やリラックス効果、不安感や疲労感が減るなど、心へのさまざまな効果があります。

＋10（プラス・テン）から始めよう！

厚生労働省が推進している＋10（プラス・テン）と習慣化するポイントをご紹介します。+10（プラス・テン）は今より10分多くからだを動かすことを目標にする活動です。この活動を始めるには、まず**「気づく」**ことから。ご自身の体を動かす機会が自分にとって「いつ」「どこで」なのか、自身の生活や環境を振り返りましょう。

次に**「始める」**こと。今より少しでも多くからだを動かしたり、座りっぱなしをやめてみたり、まずはプラス10分でできることから始めてみてください。

最後に、**「達成する」**こと。成人で1日合計60分、高齢の人は40分、元気にからだを動かすように意識し体力アップを目指しましょう。+10（プラス・テン）は1年間継続すると、1.5～2.0kgの減量効果が期待できます。

出典：厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

最後に「つながる」こと。一人だと続かないことも、家族や仲間と共有し、楽しむことで継続につながります。いわゆる「運動」でなくても、身体活動量を増やすことはできます。時間が取れない時こそ生活の一部を意識的に少し変えてみましょう。

日頃の生活の中で取り入れやすい身体活動UPの例

- 意識的に「早歩き」をしてみる。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使ってみる。
- 家の周りを歩くことを習慣にする。
- ちょっとした用事がある時は、徒歩で行く。
- 車で買い物に行く時は、一番遠い場所に駐車して歩くようにする。
- デスクワークの場合は理想は30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がり、少し動くようにする。

何より継続することが最大のポイントです！ 無理なく、自身の取り組めることを長く続けていきましょう。

問 健康増進課 保健予防係　☎ 933-6425（ダイヤルイン）　☎ 932-1151（内線173）

健康・友愛・奉仕 7

若杉クラブだより

須恵町シニアクラブ連合会
会長　藤 英寿

今年もいよいよ師走を迎えました。朝晩の冷え込みも強まり、冬の足音が近づいてまいりましたが、皆さん元気にお過ごしでしょうか。

この1年間、須恵町シニアクラブ連合会（以下、若杉クラブ）の活動に温かいご支援とご協力をいただき、心よりお礼申し上げます。

さて今号は、今年を振り返るとともに、来年に向けての抱負を述べたいと思います。

■この1年の振り返り

若杉クラブの行事や単位クラブの活動のこの1年を振り返ると、昨年以上に活動的になり、皆さんと笑顔で集える機会が増えたと感じ、とてもうれしく思います。仲間と顔を合わせて笑い合える時間が何よりの元気の源ですね。

■糟屋郡シニアクラブ連合会幹部研修会を終えて

去る、10月17日（金）に須恵町が当番町として開催した、糟屋郡シニアクラブ連合会の幹部研修会は、単位クラブ会長や女性部の皆さんが総力を結集して準備していただいたおかげで、成功裏に終えることができました。

参加された皆さんからは「須恵町らしい温かいおもてなしだった」と大変好評をいただきました。皆さんのチームワークに、心から感謝申し上げます。

■来年の抱負

来年の干支は丙午（ひのえうま）。「丙」は太陽の炎を意味し、「午」は南中する太陽を表すといわれます。両者が重なるこの年は、エネルギーと情熱に満ちあふれ、勢いよく前に進む力を与えてくれる年です。一方で、強い火の気をもつ年ともいわれます。だからこそ焦らず穏やかな気持ちで、これまで積み重ねてきた経験と知恵を生かし、私たちシニア世代も地域の中で輝き続けていきましょう。笑顔で集い、語り合い、助け合うその姿こそが、地域を元気にする力であり、次の世代への大きな励ましになります。来年も、健康づくりや趣味の活動、ボランティアなど、楽しみながら無理のない範囲で取り組んでいきましょう。

寒さが厳しくなる季節です。お体に気をつけて、健やかに年末をお過ごしください。新しい年が、皆さんにとって希望に満ちた実りある1年となりますようお祈り申し上げます。

■若杉クラブ行事予定

若杉クラブ新春初詣

▼日時　令和8年1月23日（金）11時～

▼場所　久留米水天宮（久留米市瀬下町265の1）

若杉クラブは、「のばそう！ 健康寿命、担おう！ 地域づくりを」をスローガンに多くの仲間が活動しています。皆さんの入会をお待ちしています。

なお、未加入の人は、若杉クラブや単位クラブの行事への体験参加を歓迎します。希望する人は、地域のシニアクラブ会長にお申し込みください。

問 若杉クラブ事務所（須恵町福祉センター内）☎ 933-2160

俳句

「木の実・月・秋風・秋さびし・秋思・芒（すすき）」

老の手に木の実のいのちあたたかし　松永　唯道
満月や願ふこの星子らの幸　今村　浄子
ぐい飲みに満月映し友思ふ　吉松　義廣
秋風や仕付けのままの妣（ひ）の着物　諸永　素子
（絵本「ネコヅメのよる」を読んで）
ネコヅメのやうなる月にラブコール　本多みなえ
秋さびし地図なき道の静けさよ　上田　繭結
境内の階段踏みて秋思かな　千成　恵子
月の夜黒猫そろりめぐりをり　樋口　京子
ただ願ふ日々よ木の実を握りしめ　八尋　風華
いづこより来たりて芒ゆらし去る　平野　文子
死に際の母の言葉に秋思かな　今村　素瓶
月明や豊かなる川ゆるやかに　片渕はつみ

うぶすな句会

うぶすな句会会員募集

毎月第1水曜日アザレアホール須恵で句会。初心者大歓迎。（松永　☎ 932-3517）

川柳

世界一タフな親爺の腕時計　木村　文福
宇宙から観ると神秘のこの地球　泉スイゲン
AIが世界制覇の近未来　カトレヤ
スマホから離れて変わる世界観　渡辺　閑牛
核を持ち世界平和を説くなかれ　早瀬　楽包
女性初 男社会が霞み出す　遠藤より子
うさぎ小屋されど嬉しきマイホーム　とがみかつすけ
広くても貧乏性で隅が好き　安原美智子
裏ばかり読んで世間を狭くする　小林　淑子
好奇心失くして視野が狭くなる　池田　茂代
狭い部屋三倍狭く使う妻　上原　ふみ
楽日の結び土俵が狭く見え　上田　多門
射程距離狭めた愛のチョコレート　山本　むつ
狭いけど富士借景の見える庭　杉原　満月
何じゃこりゃ箱わなのクマ吠えている　長崎　瑞竹

夢現代

「川柳夢現代」一月例会のご案内

令和8年1月10日（土）　10時から、アザレアホール須恵　楽屋うで例会を開きます。

今回のお題は、
- 宿題「旅」「出す」各三句
- 互選「タブー」一句

となっています。

出席できない時は、投句のみでもOKです。初心者も大歓迎！ お気軽にご参加ください。

問 夢現代　早瀬　☎ 933-1588