ピッチピッチふじぐちの つぶやき

運動のススメ。

vol.20 ～あなたも私も“健康づくり”Let's! けんこつ体操!!～

新潟の冬が近づいてきました。「天気が悪いから今日は運動はお休み」なんて言わず、家の中で楽しく、しかも簡単に体力づくりをしませんか。
というわけで今回は、岩室村ではもうすっかりおなじみの藤口理恵子先生に、健康や『けんこつ体操』についてお話をうかがいました。

藤口理恵子
●弥彦村在住
●健康運動指導士

（金子） 藤口先生こんにちは。先生は、5月の「チャレンジデー」や福祉保健課の「ヘルス教室」などで『けんこつ体操』の指導をされていますが、いかがですか？

（藤口） **たくさんの方に参加いただいています。健康意識がとても高いですね。皆さんすご～くパワフルで笑顔がとても素敵です。私の方がいっぱい元気をいただいていますよ。**

（金子） 私は、“運動をして健康になりましょう”ということを、昨年から『広報いわむろ』で提案してきましたが、藤口先生は健康についてどのようなお考えを持ちですか？

（藤口） **“楽しく笑い　美味しく食べて　ぐっすり眠る”当たり前のようですが、体調が良くないと出来ないことですよね。「めざせ90！ある日コロッと」寝たきりにならないで、ニコニコ元気に過ごしたいものです。**

（金子） そうですよねぇ。さすが先輩（日本体育大学出身）。ところで、藤口先生が指導されている『けんこつ体操』について教えてください。

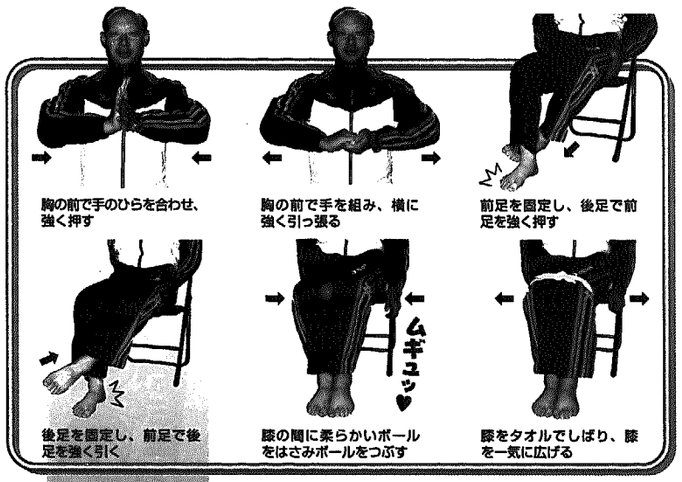
（藤口） **『けんこつ体操』は、明治学院大学名誉教授の高橋賢一先生が〈60歳からの健康づくり、寝たきりゼロ〉を目指して普及している体操です。**

- ●ボケを防いで、脳梗塞の後遺症にも効果があるように……◎**脳を刺激します**
- ●立つ、座る、歩くなどの生活動作を維持するために……◎**筋肉をつくります**
- ●転倒、骨折を防ぐために……◎**骨をつくります**

女性や高齢の方でも安全に、いつでも、どこでも出来る筋力トレーニングです。

（金子） なるほどねぇ。この『けんこつ体操』は「中高齢者向けの運動」と思われがちですが、スポーツ選手の筋力トレーニングにも効果があると聞きましたが…。

（藤口） **筋力をつけるには、いろいろなトレーニング方法がありますが、ほとんどが広い場所や器具を必要とします。しかし、この『けんこつ体操』はアイソメトリックトレーニングといい、いつでも、どこでもできます。さらに筋肉痛になりにくく、関節への負担が少ないという利点があり、多くのスポーツ選手が活用しています。**



（金子） 体を鍛えたいと思っても、なかなか『けんこつ体操』を体験する機会がない方のために、紙上でのご指導をお願いできませんか？

（藤口） **わかりました。大事なことは、どの運動も息を吐きながら、6秒間最大の力で運動することです。絶対に無理しないでください。**

（金子） 今日はどうもありがとうございました。これからも、岩室村の健康づくりにご協力をお願いします。

長岡「米百俵まつり」に〝ゆかりの地〟岩室村も参加！

～三根山藩・救援米生産の地という縁が取り持つ交流事業～

▲森市長に目録を手渡す坂爪村長

▲「越後長岡時代絵巻」で行列に参加する坂爪村長ら（写真左列先頭）

▲リレーで米俵を持ち快走する真柄聡一郎さん（石瀬：写真左）

秋の収穫を祝うとともに、長岡の教育の原点「米百俵の精神」を後世に伝えようという2回目の「米百俵まつり」が先月4日、長岡市で行われました。

まつりは大手通りやすずらん通りを歩行者天国にし、色々なイベントが盛りだくさん。岩室村の特産品販売も行われ、多くの人たちが足を運んでいました。

また、巻町から長岡市までの42・8㎞を110人が走り継ぐ「米百俵リレー」では、戊辰戦争の後、三根山藩から百俵の米が贈られたという史実に基づき、そのゆかりの地・巻町民と岩室村民、長岡市民が参加。1区間約3㎞を7、8人の走者が集団となって、巻物に見立てた茶色のたすきとミニ米俵を、全14区間にわたってつなぎました。

そして、メイン行事「越後長岡時代絵巻」では、森民夫・長岡市長ら約500人の市民が、戦国時代から戊辰戦争まで長岡の歴史を築いた人物にふんして、大手通り周辺を練り歩きました。米百俵が長岡藩に贈られた「米百俵の儀」の場面では、坂爪村長が藩主・牧野忠恭役の森市長へ目録を手渡して最高潮に達したまつりは、最後に米百俵宣言が行われ幕を閉じました。

村と首都圏を結ぶふるさとの会発足!!

＝会員の親睦を深め、郷土とのつながりを大切にするみんなの会＝

先月12日、東京都お茶の水のホテル聚楽において、東京周辺に住む岩室村出身者の集まり「首都圏岩室だいろ会」の設立総会が、会員114名のうち、73名が出席する中、坂爪村長、三富村議会議長ら村関係者の同席のもと、盛大に開催されました。

今まで西蒲の町村で首都圏に出身者の会がないのは岩室村だけであり、ここ1、2年村内外から「岩室にも」の声が上がっていたため、昨年、有志が設立準備委員会づくりに動き出し、呼びかけを始めてきました。今年に入って、岩室中学校卒業生の同級会幹事に協力してもらうなどして名簿を整え、首都圏1,200名に案内状を発送し、今回の総会にこぎつけたものです。

総会で会長に選任された設立準備委員の本間春雄さん（金池出身）は、「経験のない素人の集まりでしたが、なんとか立ち上げたくて頑張ってきました。それには新潟県人会や首都圏西蒲原会のご指導や、多くの皆さんからのご支援があったからこそです。心から感謝申し上げます。会発足が首都圏と村との交流の足がかりになればと願っています。」と挨拶。会則や事業計画、役員などが承認され「首都圏岩室だいろ会」が正式に誕生しました。

続いて開かれた懇親会では、岩室から駆けつけた岩室甚句愛好会と岩室温泉芸妓衆による華麗な舞いや岩室甚句のど自慢大会などのアトラクションが行われ、懐かしい歌や踊りに出席者の皆さんは、故郷を思い出しながら親睦を深めていました。

▲ビンゴ大会で大盛り上がり

▲懇親会で踊る岩室愛好会の皆さん

▲設立総会での本間会長