

【件名】

スポーツ、トレーニング(＝寝たきりにならないために50代、60代から！)

【内容】

静岡県から鎌倉市にまいりました。静岡では運動をよくしておりました。①トランポピクス(週2回)、太極拳、ストレッチなど…近くに体育館があり、やすくて多種のスポーツ教室を気軽に受けることができました。

市、行政が熱心にとりくんでおりました。公民館とかでもさかんでしたよ。こちらにきて、今は何もやっておりません。一度見学に行ってみて下さい！！(東遠体育館＝通称さんりーな他いろいろありました。安価(週1回で2,600円(8%になる前は2,500円)で沢山のメニューがあり、水泳やストレッチ、〇〇ダンス、〇〇教室。子どもから若者そしてご老人…。疾病、介護の医療費にかけるより、その予防にお金をかけたらいいのでは。検討ください。また地域の公民館で手編み(毛糸)のグループもあり、60才～80歳代の方々のあつまりでした。ボケ防止いきがいにつながるようでした。

【回答】

本市では、体育協会やレクリエーション協会及び施設を管理運営する会社と連携し、市民の皆様がいつまでも健康で活力に満ちた生活を送ることができるよう、身近な場所で気軽に参加できる無料健康体操教室やウォーキング、水泳など趣味や体力に応じて体力づくりを兼ねたスポーツプログラム等をスポーツ施設において提供しています。また、皆様のスポーツ活動をサポートするためスポーツ団体ガイドブックや生涯学習ガイドブックを作成し、団体の活動内容等を掲載しています。是非、スポーツ課窓口にご相談ください。

今後も、市民の皆様が参加しやすいスポーツプログラムの提供に努めるとともに、情報の発信をしていきます。

また、介護予防の観点からは、市内の学習センターや民間のフィットネスジム、プールなどを使って、運動機能の低下による転倒予防、低栄養や口腔機能の低下予防、認知症予防等に関する様々な教室を実施しています。

ご紹介いただいたように、できるだけ介護や医療が必要な状態になることを予防し、生きがいや役割をもって暮らしていただくことが、とても大切だと思います。

まさに、市全体で取り組んでいくべき課題として、現在「鎌倉市健康増進計画」を策定中であり、その中でも、健康寿命の延伸、予防の取組の必要性については、伝えていくべきだと考えています。

今後も、様々な機会を通じて、周知に努めてまいります。ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

平成27年4月8日対応／回答