

「Let's 健康おきなわ21」

～いま、皆さんの健康問題を再チェック～

一般社団法人石垣市体育協会会長 宮 良 昌 招

梅雨といえど梅雨らしからぬ日々もあつという間に過ぎ去り、熱帯夜で寝苦しいきょうこの頃ですが、いかがお過ごしですか。

いま、沖縄県が本気で闘いに挑んでいるのが、かつて日本一を思いのままに手にしてきた、平均寿命の問題ですよね。過去には沖縄を見習えとばかりに、各県が沖縄の暮らしを研究し、塩分摂取量問題や、豚料理と昆布消費量日本一、ゴーヤーと夏バテなどを多くの料理研究者も当たり前のように、沖縄を参考に工夫、改善してきました。

ところがアメリカ世になって、若者の間では食の文化にハンバーガーやステーキが加わり、当たり前のように食べられるようになりました。社会にもバブル期という大きな経済変動が起き、車社会にも一家に一台というぜいたくが許される時代になりました。児童生徒にも変化がみられ、肥満児という、やっかいな弊害も起こるようになりました。そこから徐々に平均寿命は下降線をたどったと記憶します。

平成26年現在、県が平均寿命男性79.4歳で30位、女性87.02歳で3位です。健康寿命は男性14位、女性4位のようなようです。

県の死亡率のうち、全国の2倍という数字で、大きく突出しているのが、肝疾患でアルコールの過剰飲酒が原因のようです。“酒じょーぐー”の皆さん、心当たりがあれば改善しましょう。飲酒量3合の人は2合へ、2合の人は1合へと…

次にスポーツを通じた健康についてふれてみたいと思います。

沖縄県は肥満者の割合が男女とも各年代において全国より高く、男性の40～50代は2人に1人は肥満という結果が県民健康・栄養調査から出たようです。肥満者の割合は沖縄県男性平均45.8%、女性平均32.6%に対し、石垣市男性46.8%、女性36.1%のようです。運動習慣のある人（1回30分以上週2日以上で、1年以上継続）は全体としては増加傾向にありますが40～50代は減少しています。一番忙しい働き盛りなのは分かりますが、ここを頑張って自己管理をしっかりし、乗り切らなければ、後々つげが回ってきます。

対策として日常で取り組みやすい、ラジオ体操の普及が考えられますが、各公民館や、各企業、仲間が気軽に参加できる取り組みができないか石垣市体育協会として思案中です。その他にも、自分に合わせた時間の確保がしやすいウォーキングもよいでしょう。

体験談ですが、4キロを落とすのに週2～3回歩いて6カ月をかけ、焦らず、のんびり、きょう、できるだけ。という無理をしない範囲から始めました。

しかし面白いもので、だんだん体力がつくと、20分が30分、40分、1時間と楽しみながらのウォーキングになっていきます。時にはスロージョギングも取り入れます。楽しいと気持ちにもゆとりが出てきます。

バナナ公園を西回り、東回り、八重山病院前の通り、新栄漁港から海上保安庁周辺、サザンゲートを渡って行けるところまで、舟蔵の里の海岸線、さらに東へ行って運動公園周辺、楽しめる場所は随所にあります。意外といろんな方や、仲間がいろんな場所でいろんな運動を楽しんでおられます。

健康は食事の問題やたばこ、お酒、生活習慣と多岐にわたり自己管理しなければいけない問題ですが、個々人の目標が達成されればおのずと、地域も、県も、国も健康世界一です。

さあ、きょうから、さっそく運動開始。あなたは6カ月後、何キロの脂肪を減らせますでしょうか。

お酒を徐々に減らしていくためには、毎日記録をつけることも効果的です。沖縄県では「節酒カレンダーアプリ」があります。ぜひ活用ください。

WEB検索

健康おきなわ21 節酒カレンダーアプリ



八重山毎日新聞

平成28年6月30日(木)