

第3回目 紙芝居

①運動の効果を知ろう

②ナレーター：今日も、参加者の太郎さんと保健師の礼子さんがおしゃべりをしています。

太郎さん：今日も疲れたわあ。

礼子さん：お疲れ様です。太郎さん、歩数計を毎日つけているのですね。カレンダーも毎日記入してもらっているみたいですね。

太郎さん：まあな。でも、若いころは体力には自信があったと思っただけ、歩数計を見ると全然歩いてへんし、体力が落ちたなあと感じるんですわ。

礼子さん：そうですか。でも、歩数計をつけることでご自分のいまの運動量や体力に気付けたということはとても大切なことなんですよ。

③礼子さん：太郎さん、このグラフを覚えていますか？

太郎さん：そんなもん忘れてしまいましたわー。なんやったやろか？

礼子さん：じゃあもう一度説明しますね。このグラフの横線は年齢を示しています。そして縦軸は体力とか筋力を示しています。このグラフを見てわかるように、体力のピークは20歳頃で、20歳を過ぎたあたりから少しずつ低下していきます。でも、運動をすることで、体力を少しでも維持することができるようになりますよ、ということをお話しました。太郎さん、思い出しましたか？

太郎さん：ああ、そんなこと言っただけなあ、思い出しましたわ。わしが家でウォーキングを始めたのは、その紙芝居を見て「やらなあかんあ」と思ったからでしたわ。

礼子さん：ウォーキングも体力を維持するためにはとっても大切な運動なんですけど、ぜひ教室で先生に教えていただいたストレッチや宿題の運動もやってもらいたいんです。

太郎さん：なんでですか？ウォーキングをしただけで十分やと思っていたので、家では他には何もやってへんだんですけどな。

礼子さん：ひとつの運動で、体のすべてを鍛えることはできません。いろいろな運動を組み合わせることで、運動の効果がより感じられますよ。では具体的に説明しましょう。

④礼子さん：ウォーキングは、足の筋力を維持するためにとっても重要な運動です。これは太郎さんも知っていますよね。

太郎さん：知っとるよ。足の筋力が弱くなって歩けへんようになるとあかんでな。

礼子さん：そうですね。じゃあ、教室で先生が教えてくれるストレッチにはどんな意味があるかわかりますか？

太郎さん：わからんなあ…でもあれをすると気持ちいいなあと感じますわ。

礼子さん：そうです。ストレッチは体の筋肉を伸ばすことで、気持ちがいいだけでなく、体をあたためて、関節をほぐすのでケガの予防になるんですよ。

太郎さん：そんな意味があったんですか。知らなかったわ。

礼子さん：宿題の運動には腹筋もあります。ストレッチや宿題の運動で、足の筋肉だけではなく、上半身の筋肉も鍛えることができますよ。上半身の筋肉を鍛えると、姿勢が良くなりますし、肩こりや腰痛も解消します。ウォーキングだけでは上半身の筋肉は鍛えられません。だから、ウォーキング以外の運動も少しずつやってみるのをおすすめします。

先ほどから見ていただいているこの絵は何でしょう？

太郎さん：これは…コマのように見えるなあ。

礼子さん：正解です。コマがよく回るためには、バランスが大切ですよ。どれかひとつの運動ばかりをしているとコマが傾いてしまいます。体力を維持するためには、バランスのとれた運動が大切なんですよ。

太郎さん：じゃあ今日からはウォーキングのほかにストレッチや宿題の運動もやってみようかな。

礼子さん：そうですね。少しずつでいいので始めてみてください。

⑤礼子さん：大切なことは、運動の効果を知って、バランス良く運動することです。

太郎さん：今度は忘れやんように覚えておきますわ。

礼子さん：ありがとうございます。頑張ってくださいね。

太郎さん：こちらこそありがとう。頑張ってみます。

礼子さん：次回も元気なお顔を見せに来てくださいね。

太郎さん：わかりました。さようなら。

礼子さん：さようなら。

ナレーター：今日、太郎さんは運動の効果を知ってウォーキング以外の運動にも取り組もうと決心されたようです。皆さんもぜひいろんな運動を試してみてください。