

朝陽地区 健康だより

健康が一番

回覧



発行 朝陽地区住民自治協議会健康増進部会（部会長：松宇正一）事務局 TEL 219-1068 E-mail: asahi-jichi@mist.ocn.ne.jp

「みんなで外に出て身体を動かそう！」

荻原長野市長・西脇かおる市議スペシャル対談（第3回）（聞き手・写真：毎日走る男）

2023 長野マラソンを完走した朝陽地区にお住まいのお二人をゲストにお迎えして、「健康」について語り合っていたいただいた内容を、3回に分けて紹介していきます。

荻原健司 (53歳)

長野市長。スキー・ノルディック複合の元選手・指導者。冬季五輪団体戦で2大会連続の金メダルを獲得。W杯では個人総合3連覇を含め通算19勝。「キング・オブ・スキー」の異名を取る。石渡在住。

（前回からの続き）

■朝陽地区のどこを走るのか

——朝陽地区でお気に入りの、お勧めのランニングコースがあったら教えてください。

荻原：西脇さん、どこまで行きますか？ 屋島の方とか？

西脇：行きます行きます。その日によって。

荻原：エムウェーブの方とか？

西脇：行きます行きます。

荻原：へー。

西脇：屋島橋を渡ったりとか。屋島橋渡って須坂の方に行く時もあるし、朝陽地区パトロールしながらですね(笑)。

荻原：僕はね、富竹の方に行くケースが多いですかね、市民病院の方。

西脇：あー、いいですよ。私も好きです。癒されますよね、あのコース。

荻原：途端に建物がなくなって視界が広がって、景色がいいです。

西脇：あと、消防署の脇の用水浴いをずっと北に走るのもいいですよ。農道がずっと続いていて、で、日大のサッカー場の方にくると回って。

荻原：僕はそのまま、新幹線の車両基地のところまで行っちゃいますね。

西脇：行きますねー！ いいですね。今度行ってみよう！

——もし走ってるところを見かけちゃったら「こんにちはー！」って声かけちゃって大丈夫ですか？



西脇かおる(49歳)

長野市議会議員。朝陽地区住民自治協議会顧問。NPO法人ながの健康サポートセンター代表。一般社団法人信州アナスタシアバスケットボールクラブ代表理事。信州プレイウォーリアーズ後援会顧問。2016年、1型糖尿病を発症するも、市民ランナーとして活躍。石渡在住。

荻原・西脇：いいですいいです。

西脇：嬉しいですよ。今度、どんどん後ろに走る人が付いてきちゃうかもしれませんね。ラジオ体操のように(笑)。

■運動公園でのラジオ体操

——市長が毎朝されているラジオ体操は、いつからですか？

荻原：コロナが始まった直後から始めて、最初は接触しづらいいけないということで、ずっと一人でやってきました。一人でやるけど、ある意味みんなでできるようにライブ配信をして、みんなでライブを見ながら、ラジオをつけて、ラジオ体操をやるということをしていました。そうこうしてうちに、一人、二人、集まり、「俺も一緒にやってもいいかね？」なんて人が集まってきて、毎日やっています。今朝は、40人くらい集まっていたんですけど、最近は、私が仕事柄朝早くから出かけなければいけない時は、もうみんなで普通に集まってみんなでやっています。ラジカセ持ってきてくださる人がいて。

西脇：素晴らしいです。

——それ、私とかも行っていいんですか？

（裏面に続く）



荻原：もちろんです。6時30分からです。アクアウイングの隣の広場でやっています。やっぱりみんなが集まって運動するっていうこともそうなんですけど、今日あの人来てるとか来てないとか、地域の見守りとか、安全確認にもつながってくるんですよ。最近ちょっとお顔が見られなくなった高齢の男性も、やっぱりちょっと最近体調崩されて、出てきてないとか、みんなで「あの人どうしたんかやあ」「大丈夫かやあ」「なんか、体調崩してるみたいだよー」なんて、会話があるとね、やっぱり最近、独りで亡くなっちゃうケースとか、少なくできると思うんですよ。いちばん高齢の97歳の女性が、久しぶりに昨日顔出してくれましたね。そうすると「あー、元気なんだな」って、わかりますしね。夏休みだと子どもたちもたまに参加してくれたりするんで、そういう顔の繋がりがね、ラジオ体操というかスポーツのね、いいところだと思いますよ。コミュニケーションが図れるっていうのは、スポーツのいいところなんじゃないですかね。この間のベタンクもそうですよね。

西脇：そうですねー。

荻原：ゲートボールだとか、マレットゴルフとか、ベタンクなんかも、あちこちの小さな公園で皆さん、やってる姿とかを拝見すると、人は集まりたいし、話をしたいし、スポーツはそれを可能にする、そこにスポーツの良さが詰まっているんじゃないかと思います。

■みんなで外に出て身体を動かそう！

——最後に、これからのランニングやスポーツ、そして「健康」についてお願いします。

荻原：もちろん運動したいし、身体動かしたいけど、なかなかこう高齢になってきたりとか、あるいはちょっと足が痛いとか、皆さんあるかと思いますが、外に出て美味しい空気を吸いながら、飯縄山を眺めながら、無理はしない範囲で、散歩したりしていただきたいと思います。本当に飯縄山って見ると裾野が広くて元気をもらえる山ですし、これから特に季節が秋や冬になってくると、この空気の凛とした雰囲気も、長野の良さだと思いますので、ぜひ外に出ていただきたいと思います。僕はそんな感じでいつも外に出ています。運動しないと死んでしまうので(笑)。

西脇：確かに(笑)。

荻原：生活の一部ですからね。身体を動かすっていうのは。

西脇：あとは、各地区の「ハツラツ体操」に参加していただきたいですね。市長の動画も見ながら体操してもらえるといいと思います。お年寄りの皆さんもそうですけど、子どもたちもですね。子どもたちにも、スポーツに触れる機会を増やしてほしいと思います。少年野球の子どもたちもがんばってるし、それこそラジオ体操に行くのもいいですし、ゲームばかりしないで、育成会の行事に参加したりして、外に出てほしいと思いますね。

——外のいろいろな活動に参加する子とそうでない子って、何が違うんでしょう。

西脇：スポーツが元々苦手な子は、いるんですよ。だから、ガチガチじゃなくて、なんとなく気軽にできるような、地域の運動会もそうだと思うんですけども、そういうところに出てきてもらえるといいですよ。

荻原：今、お父さんもお母さんも仕事してますからね。子どもたちを外に連れ出して遊びに連れていくっていうのは、現実的に難しい部分もあると思うんですよ。

西脇：これから、子どもたちに体験のチケットを、活用してもらいたいと思います。

荻原：今、子どもたちにいろいろな体験をしてもらおうという、そういった施策を進めています。

西脇：朝陽の子だけじゃなく、長野市全体で取り組んでいくことで、それが巡り巡って朝陽の子たちに還ってくると思いますので。

——本日はお忙しいところ、ありがとうございました。

(了)



きのこのはなし

第3回 毎日18gのきのこを食べよう！ ～きのこはがんのリスクを減らす～

きのこ18gは、たったのこれだけ！



ブナシメジ 1/5 株弱



エリンギ 1/2 本弱

日本人の2人に1人が、一生のうちにがんと診断されます。がんとの闘いに必要な免疫機能を向上させるきのこは、がん予防の効果も期待大です。きのこ食とがんの関係調べた7件の臨床試験を解析した研究では、毎日18gのきのこを食べると、きのこをほとんど食べない人に比べて、がんのリスクが約半分になると報告されています。きのこ18gならコスバもとてもいいですよ！健康長寿の強い味方「きのこで菌活」続けてみませんか！

ホクト(株)開発研究課 森 光一郎(薬学博士)