

# グラウンド・ゴルフの効果

## ☆運動不足解消が図れる

・心身のリフレッシュとともに、健康維持のために気軽に行えるスポーツ

## ☆自然を感じながら活動することができる

## ☆集団で行動することによって仲間との協調性を育む

## ☆生活習慣病を予防する

- ・血圧、血糖値等が改善
- ・総コレステロール、悪玉コレステロール、中性脂肪の低下

## ☆2ラウンドのプレーでの平均エネルギー

- ・消費量は232Kカロリー
- ・ウォーキング約1時間のエネルギー量に相当

## ☆脳の衰えを予防する

・脳と筋肉の連携が図れる

## ☆多人数でプレーするため、自然に仲間とのコミュニケーションが図れる

寝たきり予防に効果あり

健康寿命延伸に効果あり


## 健康寿命ってなに?????

☆健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義

☆平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限がある[健康でない期間]を意味します

病気を抱えて生きる期間とは  寝たきり、要支援、要介護の期間です。

寝たきり等の要因の第1位は「運動器の障害」です。→ 骨折など

「運動器」とは  骨、関節、筋肉、靭帯、神経といった人間の体の動きを担当する組織・器官の事  
体を動かすためには、骨や関節の状態が良好に保たれて、さらに神経が正しく働いて筋肉を動かす  
事が必要です。これらの「運動器」に何らかの障害がおきるのが運動器疾患です「運動器」の  
病気は皆さんの体の動きを直接左右するものなのでとても重要です。ひざの痛みの原因となる  
変形性膝関節症や骨が弱くなる骨粗鬆症、脚のしびれの原因となる部脊柱管狭窄症、また骨折  
なども運動器疾患に含まれる身近な病気からあまり知られていない病気まで様々です

また、年をとるにつれて、この「運動器」も老化します。いわゆる足腰が弱くなる状態です。

老化自体は病気とは言えませんが、同じ年齢の高齢者でも **身体を良く動かしている人の方が**  
**「運動器」は良い状態ですし、病気にもなりにくいものです。**つまり「運動器」については病気も  
老化も予防できると云うわけです。

講師 津南町役場福祉保健課 健康班  
保健師 高橋和子氏

