

100 キロウォークで一躍有名に！ 87 歳で100 キロを完歩する、 小宮先生にも聞いてみた



小宮 俊秀 さん —TOSHIHIDE KOMIYA—

1937 年生まれ。山口県立医科大(現: 山口大学医学部) 卒業。小倉記念病院の泌尿器科部長などを経て、1978 年に行橋クリニックを開業。その後、京都医師会会長や行橋市社会福祉協議会会長などを歴任。現在は医療法人の理事長として、行橋ライオンズクラブに所属し、地域社会への奉仕活動に精力的に取り組んでいる。

Q いきいき健康で元気の秘訣は？



次の5つを心がけています。
①しっかりと食べる
②社会活動(外に出る)
③よく寝る(1日の疲れを取る)
④ストレスを溜めない
⑤運動する

食事は朝昼晩まんべんなくとってもらいたいです。が、特に朝ごはんは絶対に食べてもらいたいです。自身が心がけているのは、品目を多く、そして特に納豆やヨーグルトなど発酵食品は欠かせません。脳と腸は互いに情報を伝達し合い、双方向で作用しあう「脳

腸相関」の関係にあると言われています。腸内細菌をしっかりと育てていくことが、身体だけでなく、脳の健康へも繋がります。

また、家の中でじっとしていることは、タバコと同じくらい害があると言われています。介護予防教室でも説明がありましたが、「1日1回は外に出る」「1週間に1回は友だちを訪ねる」「1か月に1回は会合に出向く」を心がけていただきたいです。人と接する、話をすることは脳の活性化にも効果的です。

Q 100キロウォークやボランティアなどを与える影響は？



何歳になっても「目標を持つ」ことで元気になれるます。活力が生まれます。今年も100キロウォークで11回目の完歩をめざしています。目標を持ち、何かに挑戦し続けることは、心身の健康にとって非常に重要であると実感しています。

また、ボランティアでは、若い方たちとのふれ合いがあります。年を取ると同じ仲間や組織で集まりがちですが、新しい輪に入り会話すること、色々なことを教わり、得られるものが多いと感じています。

Q おすすめの健康法



手ばかり栄養法(手を使って食材を計り、食べる量を調整してバランスよく食事をとる方法)、スロージョギング(エネルギー消費量がウォーキングの約2倍)と筋トレです。



《手ばかり栄養法》



《スロージョギング》



オレンジフェスタ in ゆくはし

ID 0023153

行橋市では「認知症になっても、住み慣れた地域で、安心して暮らせるまち」をめざし、9月を認知症の普及啓発月間としています。認知症は誰にとっても身近なことです。認知症のことを正しく知ることができるよう、見て・体験して・学べる幅広い世代に向けたイベントを開催します。

【第1弾】ゆめタウン行橋

日 9/6 土 10:00 ~

物忘れチェック、脳トレゲーム、栄養相談、福祉用具の展示など

【第2弾】リブリオ行橋

日 9/19 金 10:00 ~

体力健康・物忘れチェック、特別講演会(13:00 ~)など

特別講演
「脳外科医が語る脳の病気と最新治療」



元気な「今」だから知っておきたい 終活講座

ID 0022228

「終活なんてまだ先のこと」と思っていませんか。誰にでも訪れる「もしものとき」に備えて、一緒にはじめの一步を踏み出してみませんか？参加者には、エンディングノートを配布します。

日 10/9 ~ 翌3/12 (全6回)

毎月第2 13:30 ~ 15:30

所 行橋北公民館

対 市内在住65歳以上の方、高齢者の支援を行っている家族など

定 30人程度 料 無料

申 電話またはオンライン

問 地域包括ケア推進室 (内線1281)



問 地域包括ケア推進室 (内線1281)