



伊豆野 健司さん
Izuno Kenji

(岩下一区)

いずの けんじ / 4月4日
(水) に開催された町フィットネスセンターの開所1周年記念イベントで、平成29年度の最多来館賞を受賞。

無理せず運動を継続して 楽しく健康維持

「体力や体調に合わせて、無理せず運動を継続すれば、健康が維持できると思います」と話すのは、甲佐町フィットネスセンター1周年記念イベントで「最多来館賞」を受賞した伊豆野健司さん(右下一区)。

「町の健診でメタボと言われました」と振り返る伊豆野さんは、昨年4月に同センターが町総合保健福祉センター内にオープンしたことをきっかけに、体重を減らすため通い始める。毎月「1カ月

券」を購入し、1年間で239回来館。その成果として体重は10kg以上減り、身体が軽くなったという。

「知り合いが増え、話しながら運動することもありますがスタッフもいつも話しかけてくれます」と同センターに通う楽しさを語る伊豆野さん。「スタッフもその人に合った指導をしてくれますし、相談に乗ってもらえます。最初は

脂肪を減らすにはどうしたら良いか、スタッフにトレーニングメニューを相談しました」という日々のメニューでは、ストレッチなどの準備運動をした後、各種トレニング機器を利用した筋力トレーニング、ウオーキングやランニングなどに精力的に汗を流す。体調に合わせて、無理せずストレッチだけの日もある。利用者は、ストレッチやヨガの教室、管理栄養士による栄養教室などさまざまな教室プログラムに参加でき、「子育てサロン」を併設しているため、子どもを預けて参加することもできる。また、毎回体重や血圧などをシートに記入する仕組みもあり、長期間にわたって成果を確認できる。「1カ月ではさほど変わらないですが、3カ月前を見ると確実に体重が減っているのが励みになります。スタッフからのコメントも書いてあるんですよ」と1年間の記録を見ながら振り返る伊豆野さん。「汗をかくと爽快です。気軽な気持ちで来てもらえたら」と笑顔に大粒の汗が光る。

広報 こうさ

2018年(平成30年) 5月号
通巻586号