STAND UP 301

30分に1回立ち上がろう

現在、市では、団塊の世代が75歳以上となる2025年をめどに野々市版地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。野々市版地域包括ケアシステムとは、いつまでも普通に楽しく野々市市で暮らし続けられるための仕組みのことです。

その一環として、市老人クラブ連合会が取り組んでいるのが「STAND UP 301」。この運動は、30分に1回立ち上がることで足腰の衰えを防ぐとともに、血液の流れをよくして脳梗塞などを予防しようとするものです。

11月30日㈭に郷公民館で行われた報恩講でも「STAND UP 301」運動が実施されました。読経の後や講話の休憩時間などに参加者は立ち上がり、ストレッチをするなどして体をほぐしました。また、老人クラブ連合会の会議では、発言する際は立ち上がって話す、という取り決めのもとで行われました。

このように「STAND UP 301」は、自宅はもちろん、町内会の会合などでも行うことができます。

皆さんも今日から始めてみませんか？

市老人クラブ連合会では「STAND UP 301」の啓発ポスターを作成し、市の施設や各町内会の掲示板、イオン御経塚店・野々市南店などに掲示しています。

昨年12月に放送されたTBS系テレビの番組「この差って何ですか？」で野々市市が紹介されました。

厚生労働省の調査によると、野々市市は女性の平均寿命が全国の市区町村で第6位となり、注目されたのが「STAND UP 301」。座っている時間が長い人ほど寿命が短いという研究結果もあり、解説を務めた医師の白澤卓二さんは「この運動は全国に広めた方がいいですね」とコメントしました。

「STAND UP 301」は誰でも取り組むことのできる運動です。

STAND UP 301宣言

野々市市老人クラブ連合会は、家で座りっぱなしでテレビを見るという生活から決別し、30分に1回立ち上がることを誓います。

1
状況が許す限り、30分に1回立ち上がり健康増進、介護予防を目指します。

1
ののいちいきいき健康診査を活用し、健康維持を目指します。

1
幅広い年代へ活動を普及啓発することで、市民の健康増進・介護予防を目指します。

平成29年5月15日

野々市市老人クラブ連合会長
松寿会老人クラブ会長
健寿会老人クラブ会長
百働会老人クラブ会長
天寿会老人クラブ会長

市老人クラブ連合会が取り組むSTAND UP 301宣言書