

この街に  
この人あり

## 人生100年時代を 先取りした健康づくり 活動を広めたい！

21年前に「ABE（あべ）会」を立上げて以来、会員の健康づくりのために、善福寺川緑地公園などでウォーキングや筋トレなどの活動を続けています。昨年、杉並区から「健康づくり表彰(団体部門優秀賞)」を受けた「ABE（あべ）会」会長の阿部紘一（あべ こういち）さんにお話を伺いました。



阿部紘一さん

### 会の立上げと現在

1997年8月に、高井戸保健センターの「ヘルシーセミナー」講座卒業生が中心となって、会を立上げ、Aerobics & Beautify Exercise(有酸素運動と美しい体操)の頭文字をとって「ABE(あべ)会」と名付けました。

現在、会員は約70名で、10年以上の会員がほぼ半数を占めています。毎年15名程度の会員が介護などの理由により退会する一方で、毎年同程度の新会員を迎えています。

### 活動内容

雨天や祝日以外の毎週水曜日の10時に、35名～40名の会員が善福寺川緑地公園・せきれい橋近くの広場に集合し、ウォーキングアップのほかに、軽めの筋トレ、口腔体操などを約20分間行っています。

そして、各自のペースで善福寺川沿いに約2.5kmの速歩（有酸素運動）を楽しんでいます。「ABE会」では自分の体力・筋力に合わせたウォーキングをしています。

まだ運動をしたい人は、和田堀公園競技場で30分程の強めの筋トレなどをして、12時前に解散します。

ウォーキング前後の筋トレは、健康長寿のポイントである血



活動風景

流アップと酸素の供給にこだわっています。21年間、会員の活動中の事故は1件もありません。

また、川沿いの緑地は今年のような酷暑でも比較的涼しく、8月も「ABE（あべ）会」を実施しています。

### 阿部さんの健康づくり指導

定年退職後、3年間、メディカルトレーナーの専門学校などで学びました。現在もいろいろな講座などに参加したり、専門書(医学や運動生理学)を読んだりして勉強を続けています。

ストレッチや筋トレは、何のために、どのようにして、どの筋肉を鍛えるのか、会員に説明しながら行っています。理解をして運動するのとそうでないのでは大きな違いがあります。

### 阿部さん自身の健康法

会員が満足する指導を行うために、自身の健康管理が万全でなければなりません。そのための努力は怠りません。腰痛・膝痛・肩こりは一切なく、血管年齢は20歳台です。60歳から本格的な運動を再開し、62歳で初マラソン、70歳で100kmマラソンに参加するなど、強靱な体力を維持しています。毎日、肉か魚に卵・大豆製品の主菜、野菜・きのこ・いも・海藻料理の副菜、具だくさんの汁物、牛乳・乳製品、果物と、バランスのとれた食事を心掛けています。

※「ABE（あべ）会」は、杉並区の健康づくり自主グループに登録されていて、健康で楽しい生活を送りたい人なら誰でも会員になれます[年会費500円]。見学や体験参加もできます。入会を希望する場合は、直接会場にお越しになるか、阿部さんにお電話してください。

#### お問い合わせ先

阿部 紘一 ☎03(5930)8450、または携帯080(4084)8450

#### インタビュー後記

「ABE会」の参加者は、体を動かすこと、仲間同士の会話、自然とのふれあいなど、各々の喜びと楽しみを満喫していました。解散すると「これから仲間とランチ」と、とても明るい笑顔が印象的でした。