

あなたのそばで 夢みる数字新聞

特集「健康」

たとえば、ご飯をおいしいと感じられるのも、好きなことをしたり、行きたいと思うところに行けるのも、健やかな心とからだがあってこそ！「健康」にまつわる話題の中から、毎日の生活をより楽しみ、イキイキと生活するヒントが、どうぞ見つかりますように。

インタビュー

タレント 渡辺満里奈さん

「食」や「からだ」のことなど、健康にまつわるお仕事も多い満里奈さん。お話からは、健康に対する普段からの意識の高さが伝わってきました！

小さい頃はどんなお子さんでしたか？
とても内弁慶で、人見知り。でも慣れてくるとお調子者(笑)。パン屋さんで働いていましたね。昔から食べることが好きだったみたいで。

「まりなさんのお名前は、海の好きなお父様の命名だそうですね。

私自身、海が大好き。もうあまり入ったりはしませんが(笑)、水の流れる音、波が打ち寄せる音なども好きなんです。眺めたり、ゆったり時間を過ごす場所としては、どの季節でも最高に気持ちいい。以前、葉山が舞台のドラマをやらせていただいて、毎週のように葉山に通ってました。寒い時期でしたが空き時間に海を散歩したりしてとても楽しかったですね。

健康のために習慣にしているってことはありますか？

8年前から、ピラティスという運動を続けています。筋力がつくのはもちろんですが、深く呼吸をし

て行うエクササイズなので、終わった後はとてもリフレッシュ！じつは、運動に目覚めたのは30代に入る手前。それまでは運動とはまったく縁のない生活をしていて、外に楽しいこと面白いことを求め、情報や知識を集めることに腐心していました。それが、からだを動かす始めたから、面白いことは外にはなく自分の中にあるんだ、と発見。どんどんハマっていきました。

ママとして、家族の健康のために心がけていることは？
やっぱり、食がいちばん大きい！可能な限り生産者の顔が見える食材や調味料を使い、手作りを心がけています。食事は美味しいものを美味しくいただきます！安心安全でおいしいものを採るのが好きですね。もちろんたまには手抜きもしますが、そういうときは、あまり食が進まなかつ

て行くエクササイズなので、終わった後はとてもリフレッシュ！

心安全でおいしいものを採るのが好きですね。もちろんたまには手抜きもしますが、そういうときは、あまり食が進まなかつ

たり、子どもの反応は鋭いです。最後に、満里奈さんから女性へ、そして子どもたちへのメッセージをお願いします！
日々バタバタと過ごして、もっと上手に時間が使えたらいいの！と思った日もするけど、一瞬一瞬の何でもない積み重ねがとて愛おしい毎日です。大変と思ったら大変だし、愛おしいと思ったら愛おしい。生活の充実や満足は、自分の気持ちひとつだなと思うんです。だから皆さん、一緒に頑張りましょうね！そして子どもたちは可能性のかたまり未来そのもの。とてもまぶしい存在です。夢は大きく、好きなことと信じることに向かって突き進んでください！



わたなべ・まりな 1970年東京生まれ。1986年デビュー。清潔感あふれる明るいキャラクターでテレビ、CM、ラジオ、執筆など、さまざまなジャンルで活躍中。趣味は、読書、映画・音楽鑑賞、体づくり。

じょうぶな体は
たからもの！

今

回、ポスターで取り上げた数字は、昨夏「70」歳以上で富士山頂に登った人の数「1243」人をもとにしています。この数、じつは過去最高の記録だそう！日頃から、朝の運動を習慣づけたり、食事に気を配ったりすることで、年齢に関わらず人生の楽しみを増やしていくことができる、そんなお手本のよきなニュースです。日本は、世界の中でも類をみないスピードで高齢化している国のひとつです。しかし、子どもも若い人たちも含めて健康について考え、他の国に先駆けて豊かな高齢化社会のモデルとなれたら、それは素晴らしいことです。写真は、神奈川の名所のひとつ、山下公園をマリントワーから撮影しました。高い所からだ、こんなふうに見えるんですね。

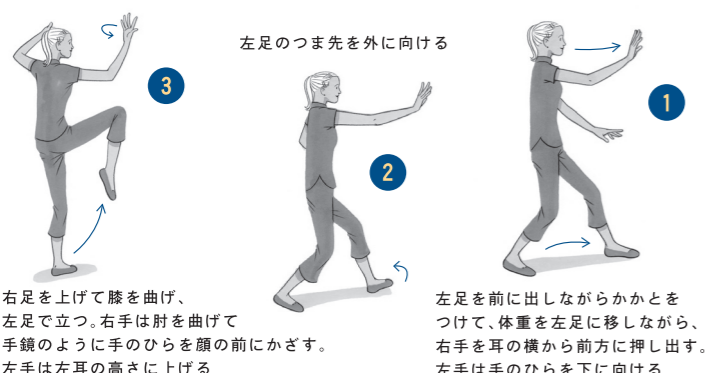
ひとりでもできる！どこでもできる！
やってみよう太極拳

ポ

スターの写真の中央に、早朝に太極拳をしている人たちが見えますか？太極拳は、中国から伝わる健康法。「誰にでもできる」「長く続けやすい」などの理由から、日本でも広く浸透しています。たくさんの中からは、ここにそのひとつをご紹介します！仕事や家事の合間に、ぜひ気軽にトライしてみてください。

樓膝拗歩(ろうしつようほ)に挑戦

片足で立ったまま、ヒザの屈伸や上体のひねりを加える全身を使う代表的な型の一部です。シェイプアップや自律神経にも効果的！



1から3の動きを、左右交互に「ゆっくり」繰り返す。

指導・協力: 全日本柔拳連盟

おしえて! 夢みる値段

このコーナーでは、特集にまつわる「夢みる値段」を、ちょっと詳しくご紹介します！

[1,370円]

今回、ポスターでとりあげている数字は、横浜市が実施している乳がんを防ぐための検診の値段です(※)。お医者さんによる視触診とマンモグラフィ検査をあわせて、1,370円で受けられるのは、女性にとって、とてもうれしいこと。忙しいと、つい後回しにしてしまう健康管理ですが、健康は、まず自分のため。そして、大切な家族や恋人のためでもあります。また、病気を未然に予防できれば、おかねをかせずに健康を維持することも可能です。自治体では、乳がん検診の他にも、さまざまながん検診や、健康診断を無料もしくは安価な自己負担で行っています。住んでいる地域ではどんな制度があるのか、ぜひこの機会に調べて、積極的に利用しましょう。 ※受診料は市区町村によって異なります。

それゆけ! 撮影隊



今回モデルになってくれたのは、鎌倉市に住むりんたろう君です。志村けんさんの大ファンというだけあって、おもしろい表情をつくってみんなを楽しませるのが大好き！撮影現場では、まわりの大人をうんと笑わせてくれました。

表紙と店頭ポスターの撮影：本城直季
1978年生まれ。写真家。ミニチュアのように撮影する独自の手法で知られる。写真集『small planet』で第32回「木村伊兵衛写真賞」受賞。

夢みる数字シリーズの写真展、登場してくれた方々によるワークショップが始まります。詳しくは3月上旬、ホームページで発表!