

《根拠を明確にして意見文を書く 文例》

健康に長生きするためには

日本は今、超高齢社会を迎えています。六十五歳を越えて、健康で、長生きするために必要なことはなんでしょうか。

〇〇新聞には、県内の平均寿命トップの〇〇市で、地域の体操教室に力を入れ、活発に開催しているという記事が掲載されました。〇〇市では「〇〇体操」という体操を市が主体となって作って活動しているそうです。例えば、地域の公民館などでは週一回から二回程度行い、多くの高齢者が参加しています。参加者の声には、「こうして集まるとみんなで体を動かすことができとてもありがたい。」「体操をした日は一日すがしく過ごせる。」とありました。

私の祖父も、毎身体操を行い、健康を維持しています。もう七十歳を越えましたが、日課となっている体操を毎朝欠かさずに行っています。病気はほとんどありません。私が祖父の家に泊まったときに一緒に体操をしました。朝起きてすぐに体を動かすのは大変でしたが、その日は一日中元気に気持ちよく過ごすことができました。私はそれ以降、なかなか毎日とはいきませんが、朝から体操をして、健康を意識するようになりました。毎朝の体操は、健康への意識も高めるようです。

このように、体操などをして体を動かすことは、健康で、長生きするために大切なことだといえます。これからさらに高齢化が進む日本において、社会全体でこのような意識をもつて取り組んでいく必要があるといえます。