

毎朝走り、隙間時間にスクワット



「健康にスポーツは欠かせない」と話す澤さん(右)

元日本代表・澤さん健康法

スポーツを通して循環器病予防を考える「健康ハート・シンポジウム2024」が29日、仙台市青葉区の仙台国際センターであった。サッカー女子日本代表「なでしこジャパン」元主将の澤穂希さん(仙台市在住)がパネリストとして登場し、選手時代の思い出や自身の健康法を披露した。

日本心臓財団や日本循環器協会などの共催で、宮城県での開催は初めて。「スポーツがもたらす健康ハート」をテ

仙台・シンポ パネリストとして登場

ーマに、専門医の講演やパネル討論会があり、市民ら約150人が参加した。

澤さんは、心不全に詳しい聖マリアンナ医科大学の木田圭亮准教授と対談。現在も毎朝6〜10きは走っているという「信号待ちや食事を準備する隙間時間にスクワットをしている」と元スポーツ選手らしい習慣を明かし、会場を沸かせた。

澤さんは「選手生活が終わっても体を鍛えることは必要だ」と強調し、健康づくりにはスポーツが欠かせないと訴えた。