

特集

運動で健康な身体をつくりましょう!!

みなさん、運動をする習慣はありますか？

暖かくなり、動きやすくなってきたこの時期、自分のペースで運動をしてみましょう！

お子さんから高齢の方まで…
運動にはこんないい効果がい!!

日本人の食生活や社会環境の変化から、世代を問わず体を動かす機会が減ってきています。どの世代においても、健康を保つためには体を動かすことが大切です。

子供の頃の運動は、体力の向上や発達の促進につながり、様々な活動への意欲や社会性、創造性を育むことにもつながります。

大人の方の運動は、代謝が活発になり、血糖や脂質が消費されるため、生活習慣病の予防につながります。

高齢の方の運動は、介護予防につながるため、日ごろから体を動かす習慣をつけておくことで、寝たきりを防ぐことができます。

家族や友人と散歩したり、遊びの一貫として、また、地域の運動サークルやクラブに参加したり、イベントに参加するなど、体を動かす機会をつくりましょう!!

腰や膝等に痛みのある方、
運動する時間がないという方へ

健康づくりといえば「運動＝スポーツ」というイメージがありますが、腰や膝等に痛みがある方、忙しくてなかなか運動の時間が確保できない方など、ウォーキングやその他のスポーツをすることが難しい場合は、家の中で軽い体操やストレッチをするだけでも健康づくりのためには効果があります。毎日の通勤や犬の散歩、家事などの生活活動も立派な運動となります。

また、「長時間運動を継続しなければ効果がない」ということはありません。短い時間の積み重ねでも効果はあるので、生活スタイルに合わせて行いましょう。



学校・幼稚園・保育園などでは…

外遊び・かけっこ・
ボール遊び・
遊具遊びなど



家庭では…

ラジオ体操・徒歩、
自転車での買い物・
ストレッチなど



地域では…

公園で遊ぶ・健康体操・
ウォーキング・
ボランティア活動
など



特集

★家の中でできる運動の紹介★

※痛みのない範囲内で行いましょう。

○太ももの前面を鍛える運動

イスに座ったままで膝の曲げ伸ばしをします。



膝の裏が伸びるイメージで!

○おしりと太ももの外側の筋肉を鍛える運動

テレビを見ながら上側の足を上下にゆくり動かします。



腰を痛めるので、腰より高く上げないでね!

○ふくらはぎの筋肉を鍛える運動
料理をしながらかかとの上げ下げをします。



できる人はかかとを床に付けずに繰り返してみよう!!

★ウォーキングの紹介★

「ちょっと外に出て運動してみよう!」という方は、手軽にできる運動としてウォーキングをお勧めします。ウォーキングは有酸素運動なので、脂肪を燃焼する効果があります。また、一人でも、家族や友人と一緒でも、短い時間でも、場所を選ばずできる運動です。あまり運動の習慣がない方は、無理せず少しずつ時間や距離を伸ばしていくと良いでしょう。



★運動をする上での注意点★

○医療機関に通院中の方は…

まずは、かかりつけの医師に相談をしましょう。また、運動中に体調が悪くなった場合は、すぐに中止するようにしましょう。

○運動の前には…

ストレッチやラジオ体操をしましょう。筋肉をほぐすことによつて、ケガの防止や疲労回復効果が得られます。

○運動の間には…

15分ぐらいに1回は水分補給をしましょう。

脱水症状や熱中症の予防になります。特に、お子さんや高齢の方は注意が必要です。

○服装や靴は…

動きやすい服装で、足や腰に負担のかからない靴を選びましょう。

★運動教室のご案内★

町では、町内にお住まいの40歳～69歳の方を対象とした運動教室を実施しています。また、町内各地に10箇所、自主的に運動している住民グループもあります。内容はストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング等です。

▼問い合わせ先

健康課 成人健康係 ☎56 9133