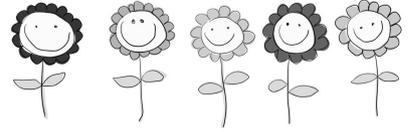


# 保健師・栄養士からの へるす さぽーと



10月14日は体育の日です。

「運動していますか？」

適切な身体活動量や運動は、脳卒中や心臓病、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症、がん、うつ、認知症など様々な病気になるリスクを下げることがあります。国では成人1日合計60分以上、65歳以上1日合計40分以上を目標に運動することが推奨されています。子どもは具体的な目標時間は示されていませんが、外遊びや運動・スポーツをする時間を増やすことは重要で、肥満予防や改善、心身の健全な発育、社会性の発達につながるといわれています。



今より10分多く体を動かしてみませんか？

運動の効果は、身体活動量の増加に従って上がりますが、1回10分程度の運動を1日数回行う程度でも健康上の効果が期待できることがわかっていきます。10分の身体活動を増やす方法はたくさんあります。日々の生活でできることから、始めてみましょう。

日常で身体活動量を増やす例

- ・ 自転車や徒歩で通勤する
- ・ ウインドウショッピングをする
- ・ 積極的に階段を使うようにする
- ・ 駐車場に車を止める時、少し遠くに止めて歩く
- ・ 子どもと一緒に遊ぶ
- ・ ながら運動をする
- ・ (テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする等)
- ・ 地域のレクリエーションや軽スポーツに参加する

ウォーキングのすすめ

運動目的としてだけでなく、移動手段や気分転換として歩くこともウォーキングになります。気軽に楽しく歩くことが運動につながります。また、ウォーキングの方法を意識することで活動量が上がります。

### ウォーキングの方法

- ・ 顎を引き、視線を遠くにする。
- ・ 肩の力は抜いて、腕は前後に大きく振る
- ・ 膝はしっかり伸ばし、前に振り出す
- ・ つま先で地面を蹴り、踵から着地する
- ・ 歩幅は普段より大きくとる

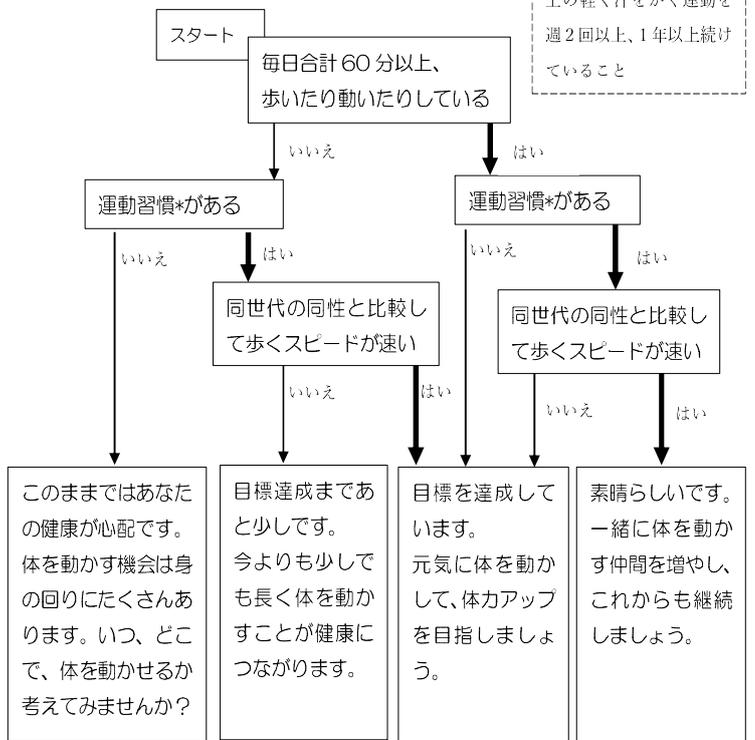
### 無理せず自分にあった運動をしましょう。

運動を続けるには、活動を楽しむことや家族や仲間と一緒に行動すること、自分の体の状態や体力のレベルにあった活動をするのも大切です。また、病いやけがの治療をしている人や体に痛みのある人は、自己判断で無理をせず、運動を始める前にかかりつけ医に相談してください。

健康福祉課 保健グループ

健康のための身体活動チェックをしてみよう！

\*運動習慣：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けていること



参考：厚生労働省 アクティブガイド - 健康づくりのための身体活動指針 -