

始めませんか

運動で健康づくり

現代社会で、大きな問題となっている「生活習慣病」。その要因の一つとして運動不足が指摘されています。
歩く機会を増やす、体を伸ばすなど、生活の中で簡単にできるところから始めて、楽しく体を動かす習慣を持ちましょう。

健康福祉課健康係(保健センター) ☎1146

日常生活に運動を取り入れましょう

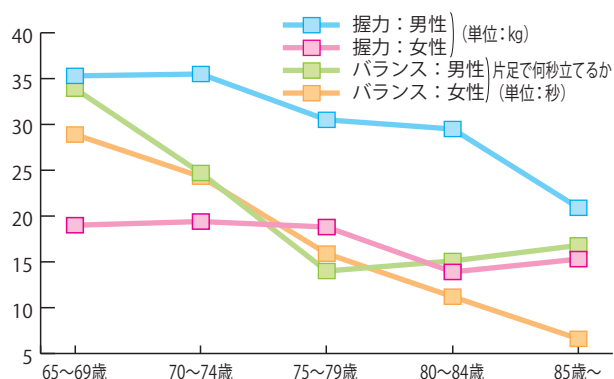
運動には、次のような効果があります。

生活習慣病の予防

活発な運動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化して血糖や脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

転倒予防

昨年度、市内の各老人会で開催した「はつらつ教室」で測定した結果を見ると、バランス力(片足で何秒立てるか)は、年齢が高くなるにつれて、著しく低下していました。(下グラフ参照) バランス力が低



下すると、転倒しやすくなり、骨折などの危険も増えます。運動することで、バランス力低下の原因である筋力の低下を防ぎ、転倒による骨折や要介護状態になることを防いでいくことができます。

少しずつできることから始めましょう

では、どのような運動をすればよいのでしょうか。

ステップ1

運動習慣がまったくないかたは、次のことを一つでも行ってみましょう。

- 朝起きたとき、ふとんの中で体を伸ばす。
- エレベーターなどの代わりに階段を利用する。
- 出掛けるときは、車を使わずに電車やバスを利用したり、歩いて行く。
- 寝るときは、疲れているところをよく伸ばし、深呼吸をする。
- 休日には、30分程度のウォーキングを楽しむ。

自分の体力や筋力に合わせて、できることから始めましょう。

ステップ2

体を動かすことに慣れ、楽しくなったら、積極的に運動をしていきましょう。

生活に取り入れたい運動は、次の3つです。

① ストレッチ

筋肉をほぐす運動です。日常的に続けると、筋力を落ちにくくする効果があります。

また、硬くなっていた筋肉がやわらかくなることで、血行がよくなり、エネルギーを消費しやすくなります。この結果、基礎代謝が高まります。

② 筋力トレーニング

基礎代謝を高める運動です。

筋肉に大きな負荷をかけて運動するもので、トレーニングマシンを使った運動が代表的ですが、ゆっくりとした動作で行うスロートレーニングも筋力トレーニングになります。

③ 有酸素運動

ウォーキング、水泳、エアロビクスなど脂肪を燃やすのに最も適した運動です。

目安は30分程度ですが、最初からあまりこたわることはありません。買い物や通勤のとき、車をやめて10分でも20分でも歩いてみることから始め、自然に運動習慣が身に付くようにしましょう。

なかなか一人では運動が続かないというかたは、「保健福祉センターひだまり」で行っている教室を活用してください。

ストレッチ教室



毎月「肩こり」「腰痛」「ひざ痛」のテーマに合わせてストレッチを行っています。

とき 毎週金曜日
10:00~10:45

スタイルアップ教室



スロートレーニングを中心とした筋力トレーニングの教室です。

とき 毎月第2・4火曜日
10:00~11:00

対象 64歳以下のかた
※初めて参加されるかたは要連絡