



健康みちしるべ

金屋庁舎 清水行政局 健康推進課 住民福祉室

体を動かすだけで健康作り!

52・2111

すっかり春らしい暖かい季節になりました。体を動かすにも気持ちのいい季節です。

毎日の生活の中で体を動かすことが生活習慣病や寝たきり、認知症などの予防につながります。しかし、車社会になり歩く機会が減るなど、私たちの運動量は低下する傾向にあります。

今月は体を動かす工夫についてお話しします。日常のちよつとした時間に、ぜひ体を動かすことを始めてみませんか。

いつでもどこでもプラス・テン!

暮らしの中で「今より1日10分多く体を動かしましょう」という考え方のことです。時間が無い、運動が苦手...そんな方にお勧めです。

あなたの1日の生活を振り返り、朝起きた時、通勤中、職場、昼休み中、家事の合間などタイミンクを見つけて、いつもより10分多く体を動かしてみましよう。

これならできそう 手軽な実践例

- エレベーターやエスカレーターの利用を減らし、階段を使う。
- 近場の買い物なら歩いて行く。
- ちよつと寄り道をする。
- 昼休みに職場の周りを歩く。
- 拭き掃除などをこまめに行う。
- テレビを見ながら、ストレッチや筋力トレーニングを行う。
- 散歩やウインドーショッピングを楽しむ。

1日の目標

18〜64歳 / 元気に体を動かしましょう。

目標...1日合計60分

65歳以上 / じつとしていないで!

目標...1日合計40分

筋力トレーニングやスポーツが含まれると効果的です。

(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から引用)

運動時 安全のために注意するポイント

- 体調が悪い時は無理をしない。
- 体を動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 病気や痛みのある方は、主治医などに相談してから行う。
- 血圧の高い人は、血圧をチェックしながら行う。



たった10分されど10分

10分の活動は、歩数にすると約1,000歩、歩く距離にすると600から700mになり、1年続けると体重を約2kg減らす運動量に相当します。

また、体を動かすことは、気分転換やストレスの解消、心地よい睡眠にもつながります。家族や仲間と共有して一緒に行うことで、楽しさや喜びが増し楽しみながら続けることができます。さつそく今日からプラス・テンを始めてみましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターだより

子育て支援センターは4月から下津野245-1(旧きび中央保育所)に移転し、わくわくドキドキの春を迎えようとしています。親子で楽しく遊ぶ場、同年代の子どもを持つ親同士の交流の場として、子育て支援センターをご利用ください。気軽に遊びに来てね!

子育てワンポイントアドバイス

子どものいいところを見つけ、ほめ上手になりましょう!

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~ 木曜日	◇ 13:30 ~ 16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日...0~1歳半	
	◆第2・4金曜日...1歳半~就学前	
	◆第5金曜日...お休みです	
	開設時間 ①9:30~11:30 ②13:30~15:00です。	
「たまたまぼこ」さんの絵本の読み聞かせ	0~1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象...1歳半~	
	◆場所...金屋文化保健センター1階	
	◆時間...第4水曜日 9:30 ~ 11:00	

施設整備のため、駐車場などご迷惑をおかけします。気をつけてお越しください。

■場所 / 子育て支援センター (旧きび中央保育所)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]