

## 健康の窓



～普段どのくらい身体を動かしていますか？～

# 今より+10分 身体を動かしましょう！

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3221

運動習慣（週2回以上、1回30分以上の運動を1年間続ける）のある人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの病気にかかるリスクや死亡率が低いことが知られています。また、運動習慣はメンタルヘルスの改善や生活の質の向上にも効果があります。

さらに、高齢者では、歩行などの日常生活の身体活動が寝たきりの予防や死亡リスクの減少に役立つことが示されています。

身体を動かすことには、ウォーキングや筋力トレーニングのような運動だけではなく、家事、庭仕事、通勤・通学といった日常生活の動きも含まれます。

毎日まとまった時間を確保して運動するのは難しくても、日常生活の中に身体を動かす機会はあります。

まずは、今よりも10分多く身体を動かすことから始めてみませんか。

### 日常生活の中で身体を動かすポイント

#### 仕事中や家事など・・・

- ☑ エレベーターを使わず階段を利用する
- ☑ いつもの道より少しだけ遠回りをする
- ☑ 駐車場では少し遠くに車を停めて歩く
- ☑ 休憩時間やトイレに立ったときにストレッチをする

#### 日々のすきま時間で・・・

- ☑ テレビを見ながらストレッチをする
- ☑ 掃除や家事をしながら、かかと上げや屈伸運動をする
- ☑ イスに座るときは、スクワットをイメージしてゆっくり立ち座りする
- ☑ イスに座っているときに、足を上げる

#### 地域で、仲間と一緒に・・・

- ☑ 各地区で開催するウォーキング大会や運動教室などに参加する

### 楽しく安全に運動するための注意点

#### 医師へ相談

足腰の痛み・心臓の異常など運動に不安がある人や、基礎疾患をお持ちの人は、必ず主治医に相談しましょう。

#### 体調チェック

体調不良や痛みがあるときは休みましょう。無理のない範囲で行うことが大切です。

#### 準備運動

軽い体操や関節の曲げ伸ばしなど、ウォームアップを行いましょう。

#### 環境への備え

動きやすい服装と足に合った適切な靴を選びましょう。暑い日は日中の運動を避け、こまめに休憩と水分補給を心がけてください。

ウォーキングの際は、交通事故や転倒に十分注意しましょう。



5分でわかる健康情報をお届けする『しまね MAME インフォ』から家事やデスクワーク中にできるスキマ運動（右2次元コード）を紹介します。



『しまね MAME インフォ』では、ウォーキングの始め方やエクササイズなどの動画も紹介しています。検索してご覧ください。

しまね MAME インフォ 検索