



はじめよう! +10(プラステン)で 健康寿命を延ばしましょう

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{*}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。日常生活のなかで今より10分多くからだを動かすことを意識して、運動習慣を身につけましょう。

※ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

コロナ禍でこんなことはありませんか？

- ▷ 一日のうち、座っている時間が長い、30分以上歩くことはない
- ▷ 腰痛、肩こりがある
- ▷ 体重が増えてきた
- ▷ 気分が不安定になったり、ストレスを感じることが多い
- ▷ アルコール類やたばこ、お菓子などの消費量が増えた



思い当たる項目がある方は要注意！ 今日からできることから始めましょう！

日常生活に+10

仕事をしている時、家事をしている時など、からだを動かすチャンスはたくさんあります。

10分の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進につながります。

1日の生活を振り返り、あなたに合った機会を見つけて、まずは気軽にできることから、積極的にからだを動かしましょう。

■生活活動に+10

- ▷ 歩幅を大きくする
- ▷ 買い物徒歩や自転車で
- ▷ 何かをしながらストレッチ、筋トレ
- ▷ 家事をこまめに行う
- ▷ 2階、3階までは歩く
- ▷ 歩ける距離なら歩く
- ▷ 電車やバスでは立つ
- ▷ 通勤、通学を自転車で

■運動を+10

- ▷ 仲間と一緒に
- ▷ 楽しめる運動を
- ▷ お気に入りウエアなど形から入ってもOK

はじめから無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

- ▷ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- ▷ 体調が悪いときは無理をしない
- ▷ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を

【お問い合わせ】子育て福祉健康課 ☎63・3801

運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、いい汗をかいて、メタボリックシンドロームを予防・改善しませんか？楽しく運動したい方、どなたでもご参加ください。
☆医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。

■日時・場所

	日	時	場 所
①	令和4年 5月17日(火)	13:30~15:00	中央 公民館
②	令和4年 6月13日(月)	10:00~11:30	
③	令和4年 7月12日(火)	13:30~15:00	
④	令和4年 9月16日(金)	10:00~11:30	
⑤	令和4年10月21日(金)	13:30~15:00	

■講師

メディカル・フィットネス アクオ 運動指導士

■内容

- ▷ 初級エアロビクス
- ▷ ウォーキングフォーム
- ▷ 筋力トレーニング
- ▷ ストレッチ



■ご用意いただくもの

- ▷ 動きやすい服装
- ▷ 汗拭きタオル
- ▷ 飲み物(お茶等)



※運動しやすい靴(ウォーキングシューズ等)を履いてきてください。

【お問い合わせ】

子育て福祉健康課(☎63・3801)



第5回 みんなで手話を覚えよう

手話を覚えるきっかけとして、手話単語を紹介します。
手話が身近な言語となるよう、皆さんも一緒にやってみましょう。

【気をつけてください・気をつけてね】

- ①両手を胸の前で広げて上下に並べます。



- ②胸元に引き寄せながらきゅっと握ります。

