

しろいしここから通信!



第19回 スポーツの秋～からだを動かして健康に～



「〇〇の秋」といえば、何を思い浮かべますか。

日頃から身体活動(日常生活での活動やスポーツなどの運動)が多い人は、少ない人と比べて心疾患・糖尿病などの生活習慣病や、うつ病・認知症になるリスクが低いと言われています。

涼しくなり屋外での活動もしやすくなってきた今、からだを動かしてみませんか。



からだを動かすと病気になるリスクが低くなるんだ！
1日どのくらいからだを動かしたほうがいいのか、決まっているのかな？

運動量の目安

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

対象者	身体活動（生活活動＋運動）	
高齢者	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日40分以上（約6,000歩以上）	運動 有酸素運動・バランス運動・柔軟運動などを週3日以上 筋力トレーニングを週2～3日
成人	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上（約8,000歩以上）	運動 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 筋力トレーニングを週2～3日

筋力トレーニング：筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングや、自分の体重を負荷にして行う腕立て伏せやスクワットなどの運動。

運動の継続が難しい人も、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意することが大切です。今よりも少しでも多くからだを動かすことを意識して、できることから運動を始めてみましょう。

まずはここから！手軽にできる身体活動

- ・ウォーキング：道具不要で歩くだけの手軽な運動です。目線はやや遠くを見ながら、姿勢を正して歩くことを意識すると、より効果的にからだを動かすことができます。
- ・階段を使う：エスカレーターやエレベーターではなく階段を使ってみましょう。からだを動かすだけでなく、筋力トレーニングにもなります。
- ・テレビを見ながらストレッチをする：からだをひねったり、その場で足踏みを行ったり、隙間時間を利用してからだを動かしてみましょう。
- ・座っているときに足を動かす：座ったまま足踏みやかかと上げを行いましょう。同じ姿勢で座りっぱなしになることを防ぐことができます。



からだを動かすと、気分もすっきりして気持ちがいいね！
これからもできる範囲で運動を続けて、健康な身体を目指ぞ♪

プール・ジムを使って運動したい人へ、あなたのやる気を応援します！

有明スカイパークふれあい郷「爽明館」プール・ジムの利用料金を助成しています。40歳以上の人は利用料金550円(2時間)のところを、330円で利用することができます。また、爽明館会員への助成も行っています。申請方法など詳しい情報は、町ホームページをご覧ください。



町ホームページ