

ちいも
積み重ねば
山となる!

「ながらエクササイズ」で 今よりちょっと動いてみませんか。



「体を動かすこと」を意識すれば、毎日の生活の中にもより健康になるチャンスはたくさんあります。まとまった時間の運動でなくても、普段の生活動作より体を大きく動かすことを心がけるだけで、メタボリックシンドロームの予防や体力向上に効果的です。「ながらエクササイズ」で若々しい健康な体を目指しましょう。

ながらエクササイズのコツ

- ・きつい運動はしない・やりやすい「ながらエクササイズ」を探す・強い負荷をかけない
- ・一度にたくさんの時間をかけない・息が上がるほどやらない・どこの筋肉を使っているのか意識する

毎日のこんな場面に

ながら エクササイズ!



- **デスクワークしながら、ストレッチ**
首や肩を大きく回す。ウエストをひねる。
- **仕事の合間に昇降運動・ウォーキング**
通勤途中・移動中に、積極的に階段を使用。昼休み、昼食後を散歩の時間に。
- **買い物しながら、ウォーキング**
いつものお店へ早歩きで。ウインドウショッピングで楽しくウォーキング。
- **掃除をしながら、二の腕シェイプアップ**
床拭き・窓拭き・風呂掃除・掃除機かけ。
- **テレビのCM中に、筋トレ**
ダンベル運動やスクワット、腹筋。
- **歯磨きしながら、かかと上げ**



「身体活動」は、体力や筋力の維持・向上を目的として行うウォーキングや筋トレなどの「運動」と、日常生活で体を動かす家事や通勤などの「生活活動」を合わせたものです。メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防など、健康づくりのためには運動だけでなく「生活活動」の量を増やすことが大切です。運動習慣を生活の中に取り入れることが難しい方は、まずは普段の生活の中で体を動かす機会を増やすこと＝「生活活動」を増やすことから始めましょう。

9月は「健康増進普及月間」です。

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～

秋の全国交通安全運動 ～子どもと高齢者の交通事故防止～

期 間 9月21日(金)～30日(日)

重点項目

- **夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止**
・歩行者や自転車は、夕暮れ時は自動車から見えにくいことを意識し、反射材の有効活用や早めのライト点灯に心がけましょう。
- **すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底**
・運転席や助手席はもちろん、後部座席も必ずシートベルトを着用しましょう。
・乳幼児を同乗させる時は、体格にあったチャイルドシートを正しく使用しましょう。
- **飲酒運転の根絶**
・3ない運動「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない、飲ませない」を推進しましょう。



照会先 危機管理課 ☎ 23-7736 FAX 23-7748