



めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111(内311・312)

皆さんは体を動かすことが好きですか。

体を動かすことは、脂肪を燃焼させたり、筋力を強化して代謝を上げたりすることから肥満予防に効果的です。そのほかにも消化機能を向上させ、筋力や骨の丈夫さを保つなどの効果があります。気分のリフレッシュにもなります。

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」計画の運動の項目での、みんなが目指す目標は「運動を楽しみ、身体機能の維持、増進を図る」と掲げています。無理のない程度に、自分が楽しんでできる運動をしてみよう。三十分行つことが大変なら、五分、十分の運動でも、続けていくことに意味があります。

年齢や体重、速度などで多少の違いはありますが、二十五歩歩くと約一キロカロリーのエネルギーを消費します。十分歩くと千歩ほどになるので、十分歩くだけでも、四〇キロカロリー消費したことになります。

正しい

ウォーキングフォームを知ろう

あごを軽く引き、視線は真っすぐ前方を見る。背すじを伸ばす。腕は肩と肘の力を抜いて、自然にふる。

歩幅は多少大股で。

かかとから着地し、つま先で蹴り出す。



安全に運動するために

運動の強度は、心もち息が弾むくらいが適当。

息は止めず、呼吸を意識する。

こまめに水分補給をする。

無理をせず、体調が悪いときは休む。

これまで運動習慣がない方がいきなり運動を始めると、思ってもいないような事故や体の故障が起こることがあります。

血圧や心臓に注意を必要とする方、膝や腰に痛みがある方などは特に注意が必要です。運動を始める前には、必ず医師に相談しましょう。

生活の中で体を動かす工夫

忙しくてなかなか運動の時間がとれない方も、生活の中で体を動かす工夫をしましょう。

自動車 自転車や徒歩にする。

電車やバスでは立って過ごす。

何かをしながら体を動かす。

テレビを見ているときや歯磨きをしているときに、足を上げ下げするなどをしてみましょう。

みんなで目指す目標

運動を楽しみ、身体機能の維持、増進を図る

はじめの一步



20歳~39歳

万歩計をつけ、1日に自分がどれくらい歩いているかを知ります。少なくとも月に1回は、30分以上の運動を楽しみます。



40歳~64歳

階段を利用するなど、自分の生活の中で体を動かす工夫をします。1日5分以上、ももあげ運動やラジオ体操など、体を動かすよう努めます。



65歳以上

万歩計をつけ、1日に自分がどれくらい歩いているかを知ります。買い物や散歩など、積極的に外出します。



家事を行う。掃除や庭の草取りなどは、歩くより運動強度が高いのでお勧めです。姿勢を良くする。意識して上体を引き上げ、背すじを伸ばすようにしましょう。