

健康運動の すすめ！

家事や仕事をしながら、効率的に運動しよう！！

健康が

イイね♡

健康づくり課

☎ 055-949-6820

伊豆の国市の 『運動』の現状

○就学前の子どもたちで、毎日屋外で遊んでいる子どもは全体の50%です。



○中学生以上19歳までの人で、15%の30%の人が普段運動をしていないと答えています。特に女性で運動していない人が目立ちます。



○運動をしていない人が、20歳代～50歳代で増えています。特に女性は30歳代～40歳代が目立ちます。



平成24年度保健計画見直しアンケート
結果より抜粋
(保健委員運動部会地区保健委員実施)

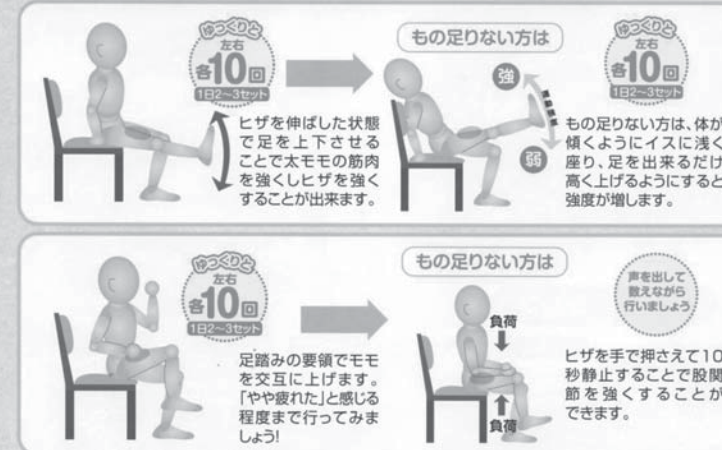
私たちの日常動作は、

- ① 移動
- ② 立つ・座る
- ③ 押す・引く
- ④ ひねる

の4つの動作で成り立っています。この動作は、体力の低下とともに衰えていくので、スムーズにこの動作を行っていくために、筋力と持久力、バランスの運動能力を維持していく必要があります。



① イスに座って出来るお手軽トレーニング



日常生活の中にちょっとした運動を取り入れてみましょう。
すこやかセンターだより『すこやか大陸53号2012年』より

そこで、今回は『楽々生活動作のすすめ』をテーマにご紹介します。

運動は、私たちの生活の質をアップさせてくれます。運動といっても日常生活の中でちょっとした意識を変える『運動』になることをご存じですか。

例えば、食事の支度中・車の運転中・パソコン操作中など生活動作の中で、おへソの下あたりを意識して力を入れるだけでも腹筋トレーニングになります。立っているときも座っているとき

ワンポイントアドバイス 『歩き方』について



人間は猿から進化して美しい二足歩行ができるようになりました。これは、重力に打ち勝つための筋力が発達した結果です。現代の便利な道具の発展で、立つ・歩く動作が極端に減ってきています。そのため、人間の身体は弱くなり、いろいろな体の不調が現れてきています。いつまでも美しい歩きを維持していくために、正しい姿勢で美しい『歩き方』をしましょう。

きれいな姿勢で歩いている人は、スタイルもよく見えますよね。

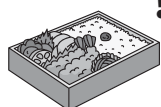


今回の『運動』についてのお話はいかがでしたか。健康づくり課では、日中と夜間の運動教室に加え、ここでもお話しした自分の運動能力を知り、どの筋力を鍛えたらよいかなど、その人に合った運動方法をすすめる教室も開催しています。『平成24年度保健計画見直しアンケート』を参考にして、運動教室などを展開していきますので、自分に合った健康運動方法を見つけましょう。

自分で実践するのもよし。みんなで楽しく実践するのもよし。

お弁当を作って、お花見に行こう！

元気っ子スクール
参加者募集のお知らせ



蕪山福祉・保健センターで簡単なお弁当を作って、城池公園までウォーキングをします。ウォーキングでお花見した後は、手作りお弁当でおなかも心も満腹になります。春休み中の小学生の参加をお待ちしています。

とき 3月25日(月)
9時～13時

ところ 蕪山福祉・保健センター
小学校4年生から6年生

対象 小学校4年生から6年生
の親子15組

内容 ウォーキング、調理実習、
保健師・栄養士講話
水分補給用の飲み物、汗
拭きタオル、エプロン、
三角巾(頭を包む用)、手
拭タオル、弁当箱、箸、
敷物、リュック、室内用
シューズ

その他 動きやすい服装、履きな
れた靴でお越しください。
※雨天の場合は室内の運
動になります。

