

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

○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歳代で目立ちます。

○中学生以上19歳までの人が、15～30%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。

○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。就学後の子どもたちで、運動遊びのない子どもは10%ほどいます。

○伊豆の国市の

「運動」の現状



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。

歩き方について
ワンポイントアドバイス



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す。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した。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。



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、ここでもお話を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くので、自分に合った健康運動方法を見つけてください。

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。

お弁当を作つて、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



とき 3月25日(月)
ところ 菊山福祉・保健センター
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、シューイーズ
持ち物 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。

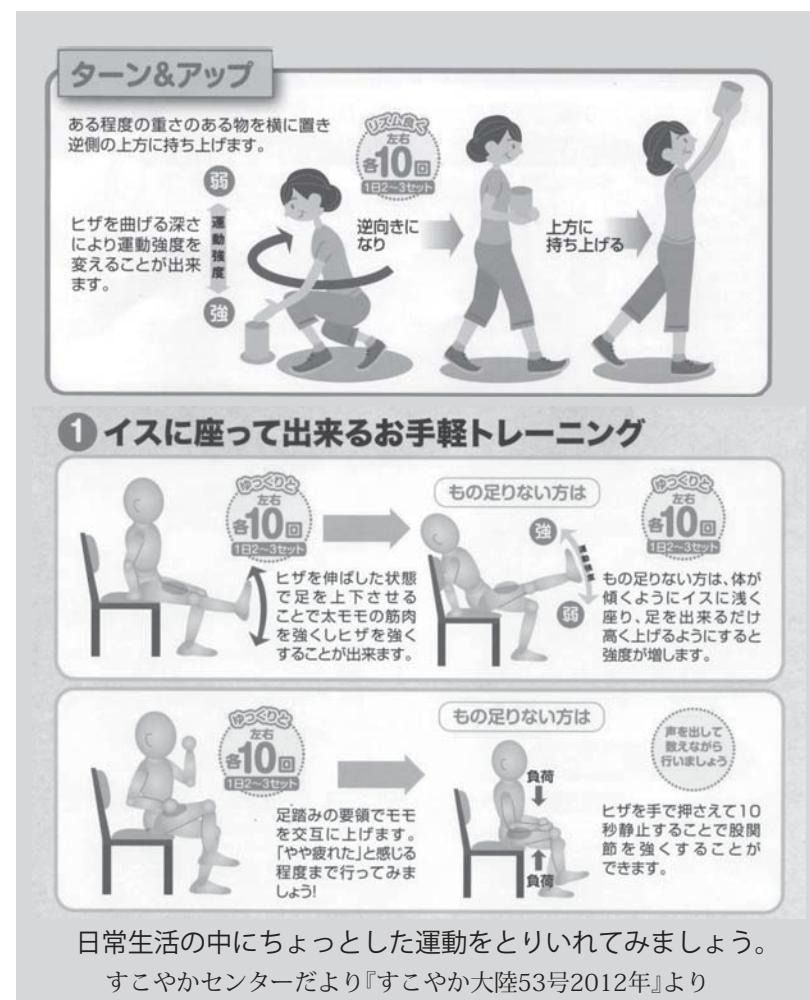
健康運動のすすめ!

家事や仕事をしながら、効率的に運動しよう!!



問 健康づくり課
☎ 055-949-6820

私たちの日常動作は、『移動』で成り立っています。この4つの動作は、体力の低下とともに衰えていくため、スムーズにこの動作を行つて、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。



10分間運動と消費エネルギーの目安

(単位はキロカロリー)

運動/体重		50kg	60kg	70kg
生活活動	買い物・犬の散歩・階段を下りる	26	32	37
	自転車・子供と遊ぶ・介護	35	42	49
	庭の草取り・耕作	39	47	55
	階段を上がる・重いものを運ぶ	70	84	98
一般運動	ふつう歩行	26	32	37
	ストレッチ・ヨガ	22	26	31
	速歩・水中運動・水中体操	35	42	49

そこで、今回は『樂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だけ意識を変えると『運動』になることをご存じですか。パソコン操作中など生活動作の中でも、おへその中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。立つているときも座つているとき

そこで、今日は『樂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。運動といつても日常生活の中でちょっとだけ意識を変えると『運動』になることをご存じですか。パソコン操作中など生活動作の中でも、おへその中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。立つているときも座つているとき

運動している人も「今どこの筋肉を使っているんだ」と意識するだけで、より一層、運動効果がアップします。また、短時間の動作でも1日何度も行えば、かなりのカロリーが消費されます。立つているときも座つているとき

運動している人も「今どこの筋肉を使っているんだ」と意識するだけで、より一層、運動効果がアップします。また、短時間の動作でも1日何度も行えば、かなりのカロリーが消費されます。立つているときも座つているとき