

こんにちは  
保健師です

## 冬の運動不足を 解消しよう！

保健福祉課  
保健指導係  
☎ 52-2144

冬の間は運動量が少なく  
なり、体重が増えてしまっ  
傾向があります。この体重  
の増加は、肥満を招き、高  
血圧、高脂血症、高血糖糖  
尿病)などの生活習慣病に  
なりやすくなります。

逆に運動量が増えると、  
肥満予防や心肺機能が高ま  
るほか、筋肉がつき柔軟  
性・バランスを保てるよう  
になり、転倒の予防などに  
つながります。

健康を維持するためにも、  
日常生活での運動量を見直  
し、運動不足を解消してい  
きましょう。

生活の中で体を動かすこと  
からはじめよう

運動の必要性はみなさん  
も十分に知っているとと思  
いますが、なかなかできない  
というのが現状ですね。運  
動できない理由として、  
「時間が無い」「一緒にやる  
友人がいない」「どのくらい

の運動をしたらいいかわか  
らない」「運動が嫌い」など  
があると思います。

確かにショートケーキを  
1個(約340キロカロ  
リー)を食べてその分を運  
動で消費しようと思えば、  
階段を約1時間昇り続ける  
ことをこなさなければなら  
ないのですから、つらいで  
すよね。

運動というとどうしても、  
スポーツクラブに行つてす  
るものや、ジヨギングなど  
を思いがちですが、それば  
かりが運動ではありません  
例えば、階段の昇り降り、  
通勤時の徒歩、掃除など体  
を動かす動作全てが運動で  
す。日常生活の中で、こま  
めに体を動かすことでも運  
動につながります。なか  
か続かないというものもあ  
りますが、「できるだけ意  
識せずに運動量を増やすこ  
と、こまめに動く習慣をつ  
けること」が大切です。体

をこまめに動かして、生活  
の中から運動量を増やすよ  
う工夫していきましょう。

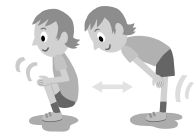
次のようなことを工夫し、こ  
まめに体を動かしましょう！  
1 靴下を立ってはく

2 通勤や買い物で歩くとき  
には少し急ぎ足で歩く

3 駐車場では、出入口から  
遠くに車を停める

4 掃除はすみずみまで、拭  
き掃除までする

5 毎日替える下着類は、タ  
ンスの一番下に入れて膝  
の屈伸運動をする



6 歯磨きをしている間、電  
子レンジを待つ間、電話  
中、テレビを見ながら  
「かかとの上げ下げ」「つ  
ま先の上げ下げ」「屈伸運  
動」をする

運動不足じゃないかし  
ら?・と思ってる皆さん!  
左表の質問で、該当する項

目の数により、自分が運動  
不足かどうか確かめてみま  
しょう。

歩いて10分以上かかる場所は、車やバスを使う  
バスや汽車で空席があると必ず座る  
休日は何にもしないでゴロゴロすることが多い  
1階分でもエスカレーターやエレベーターを使う  
人ごみの中で、とっさに人をよけられない  
立ったまま靴下を脱げない  
座ったり立ったりするときに「よいしょ」と言う  
10分以上歩くと膝や腰が痛くなる  
坂道や階段をのぼると息切れがする  
腰まわりが太くなり、合わなくなった服がある  
肩や首、背中がこりやすいほうだ  
腕を上にあげるとすぐに疲れる

- 0～2個：まだ大丈夫です。今後も生活の中で積極的に動くことを心がけていきましょう。
- 3～4個：運動不足になりかかっています。わざわざ運動をしなくても生活の中でも運動不足は解消できます。
- 5～9個：もう立派な運動不足です。体が重く感じることはありませんか。生活の中で出来る運動を取り入れていきましょう。
- 10～12個：かなりの運動不足です。運動不足は体力低下に直結します。日常生活の中で少しでも多く動くことを心がけ、習慣づけていきましょう。

住所		氏名		生まれた日	
住所	氏名	氏名	氏名	生まれた日	生まれた日
津田孝男	田 孝男	伴 凜香	川原 あずさ	平成17年11月9日	平成17年11月16日
加藤咲花	加藤 咲花	川原 あずさ	川原 あずさ	平成17年11月20日	平成17年11月16日
84	年齢				

**お悔やみ申し上げます**

**お誕生おめでとう**

**わたしのまち**  
(平成17年11月末日現在)

人口	3,001 人	( 2 )
男	1,529 人	( 1 )
女	1,472 人	( 1 )
世帯数	1,471 戸	( 1 )
	( )	内は前月比