

## 運動習慣をつけよう！

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

例えば、今より10分多く、毎日身体を動かしてみませんか？

※ロコモⅡ「ロコモティブシンド

ローム」とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

## ◆健康のための一歩を踏み出そう

### ① 気づく！

身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

### ② 始める！

今より少しでも長く、少しでも

元気に身体を動かすことが健康への第1歩です。プラス10分から始めましょう。

### ③ 達成する！

目標は、1日合計60分、元気に身体を動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

### 【18～64歳】

1日8000歩が目安です。

### 【65歳以上】

じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう。

### ④ つながる！

1人でも多くの家族や仲間とプラス10分を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

## ◆こうすればプラス10分

### 【地域で】

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極

的に参加しましょう。

- ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながら身体を動かしましょう。

### 【職場で】

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。身体を動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、身体を動かしましょう。

### 【人々と】

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然に身体も動きま

## ◆安全のために

誤ったやり方で身体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- 身体を動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある時は、医師などの専門家に相談を。

## ◆お知らせ

9月からケーブルテレビで「ロココエクササイズ」が放送開始となりました。ロココ体操に引き続き、町内の健康運動指導士の協力のもと作成されました。ロココ体操に比べ、筋力・柔軟性の向上や、代謝率アップ、脂肪燃焼の効果がより期待できるエクササイズです。

1日4回の放送ですので、自分のライフスタイルに合った時間に行うことができます。仕事に行く前、家事の合間に、夜のリラックスタイムなど、少しの時間で身体を動かすことができます。是非、毎日の運動習慣をつけるためにご覧ください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373 (直通)

