



～広げよう市民いきいき健康づくり～

運動編

健康推進課
☎67♦1151

運動の目標 生活の中でこまめに体を動かそう

「忙しいから運動する時間がとれない」「運動できる場所が近くにない」など、理由をつけて運動から遠ざかっていませんか。

適度な運動は、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防し、健康で幸せな生活をおくるための体をつくります。

今号では、それぞれのタイプに合った運動の実践方法をご紹介します。この機会に、自分に合った運動法を見つけてみましょう。

タイプ A 運動のために時間をとるのが面倒な人



「生活の中で体を動かすチャンスを見つける」ウォーキングや体操だけが運動ではありません。

- ・ 休日はショッピングなど外出をするようにする
- ・ エスカレーターやエレベーターを使わずに、階段を使う
- ・ 車は駐車場の一番遠くに停める
- ・ 近所へ出かける時は、できる限り歩く
- ・ いつもより少し早足で歩く
- ・ 常に「姿勢を良く」を意識する

タイプ B とにかく忙しくて時間がない人



「テレビを見ながらなど『ながら体操』をする」普段どおりの生活に運動をプラスできます。

- ・ 立ち仕事や歯みがきの時に、かかとの上げ下げをする
- ・ テレビのCM中などに、イスに座ったまま簡単腹筋運動をする(図1)
(イスに浅く腰掛け、上半身を少しだけ後ろに倒して5秒静止)
- ・ 寝転がってテレビを見ている時に、ヒップアップ運動をする(図2)
(仰向け寝になり、ひざを立てる。腰を上を持ち上げて5秒静止)



図2



図1

タイプ C 子育てで子どもから離れられない人



「子どもも楽しい親子体操にチャレンジする」親子で体を使って遊べば、子どもも喜び一石二鳥。

- ①子どもの後ろに親が立ち、両手をつなぐ
(子どもが親の指を握り、それを親が包むように握る)
- ②親の両足に子どもが足を乗せる
- ③子どもの足を乗せたまま親は足を高く上げて、移動する



■一人で作るのは続かないと思う時■

市民体育センターや公民館など身近な場所で、さまざまなグループが活動しています。この機会に、一緒に楽しく運動する仲間を見つけてみませんか。

健康がまごおり21推進グループ「健康づくりいっしょにやろまい会」でもウォーキングの会を定期開催している地区があります。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

・・・運動に無理は禁物！ 自分のペースで楽しく続けることが大切です。・・・