

# 保健センターだより

保健センター ☎ 67♦1151

## 運動で心も体もスッキリとー！

私たちの生活は便利になるにつれ、体を動かす機会がどんどん減っています。生活に運動を取り入れることで積極的に体を動かして、健康を維持しましょう。

### 運動の効果

運動には、体や心にさまざまな効果があります。

#### ○体の効果

- ・メタボの予防・解消
- ・体力、筋力の維持・向上
- ・腰や膝の痛みの軽減

#### ○心の効果

- ・気分転換やストレスの解消
- ・認知症の軽減 など

運動とは、スポーツだけでなく日常生活の活動を含めた身体活動のことをいいます。身体活動を今より10分、歩数にして干歩多くするだけで健康を維持し、健康寿命を伸ばすことができますといわれています。まずは、いつもより10分多く体を動かすこと（プラス10）を意識してみましょう。

### プラス10のヒント

#### 家

- ・掃除や洗濯で積極的に動く
- ・歩いて買い物、調理の合間にながら体操
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ

#### 仕事

- ・徒歩、自転車通勤、一駅多く歩いてみる
- ・階段を使う
- ・小まめに動く

自身の生活に合った方法で、生活の中に体を動かす機会をつくり、心も体もスッキリしましょう。



## 脱メタボのための / 筋トレ体操実践教室

- とき 3月9日(土) 開場：午前9時  
 ①午前9時30分～午後1時30分  
 (体操：午前9時30分～11時30分、測定：午前11時30分～午後1時30分)  
 ②午後1時30分～5時 (体操：午後1時30分～3時30分、測定：午後3時30分～5時)  
 ※①、②ともに同一内容、途中参加可。
- ところ 市民体育センター競技場 持ち物 タオル、室内用靴、体操のしやすい服装  
 ※申し込み不要、参加費無料。



体を動かすと気持ちいいよ

### メタボ体操

市民病院の専門スタッフによるオリジナルの創作筋トレ体操を分かりやすく紹介します。音楽に合わせてみんなで一緒に楽しくからだを動かしましょう。



肺年齢測定

### メタボ測定

各種測定で自分の体の状態をチェックしましょう。  
 測定項目 身長・体重・血圧・骨密度・肺年齢・血管年齢・脳年齢・物忘れ診断 ほか

