

## 運動

は「明るく楽しく安全に」



スキーなど、冬ならではのスポーツを楽しんでいる人も多いでしょう。大切なのは、運動する習慣をつけることです。運動は、肥満の予防や、心臓・肺の機能を高めるなどの効果があります。自分が楽しいと思う運動を、自分のペースですることが長続きするコツです。仲間と一緒になら楽しさも増すことでしょう。

日常生活の中では、通勤や買い物で歩くこと、階段を利用することでも運動不足の解消になります。階段の上り下りや体操、電話帳を使って踏み台昇降など室内でもできる運動があります。1日10分からでも始めてみませんか。



- ・タオルを両手に持ち、両足を肩幅に広げて立つ（タオルの幅は楽に持てる幅で）
- ・両腕を頭の上へ高く押し上げ伸ばす
- ・体をそらせたり、お尻を後ろへ出さない
- ・かかとを床から離さない

- ・ゆっくりと体を右へ傾ける。反対側も行う
- ・腰を動かさず、上体だけ傾ける

- ・両手を後ろにまわしてタオルを持つ
- ・両ひじを伸ばし、後ろへ引っ張るようにして胸をはる

室内でできる運動に、筋肉を鍛える運動やストレッチがあります。ストレッチは、柔軟性を高め、血液の流れを良くして、手足の先まで体を温める効果があります。あくびをするときに、大きく伸びをするだけでも、ストレッチになります。

### ストレッチのポイントは

- ・1ポーズそれぞれ10～30秒間続ける
- ・気持ちよく感じる時間にとどめる
- ・伸ばすところを意識する
- ・ほどよく伸びる程度で行う
- ・ゆっくりと、無理はしない



## 休養

とは「体を休めて、心を養う」こと



食生活を見直して、楽しく運動を続け、充分な休養をとること。年に一度は健診を受けて、自分の健康状態を確認することが、生き生きとした生活を送るために大切です。分からないことがあれば、お気軽に、厚別保健センターまでご相談ください。

心と体の健康を保つためには、休養も必要です。日常生活の中で、いつのまにかたまった疲れやストレスを、上手に解消させることが必要です。

ストレスの解消といっても、ただゴロゴロしていれば良いわけではありません。ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、充分な睡眠をとって体を休め、自分の好きなこと、楽しいことに使う時間をつくりましょう。読書や音楽、スポーツや旅行を楽しんだり、絵をかいたりするなど新しいことを始めても良いですね。大切なのは、リラックスすること。お友達とのおしゃべりなどで楽しい時間を過ごすのも良いでしょう。

厚別保健センター 区役所3階  
☎895-1881