

インフルエンザが流行しています。外出後は必ず、手洗いとうがいをしてください。

体を動かして生活習慣病を防ごう

健康を保つ上で、体を動かすことは何より大切です。

「運動」が習慣付いていない人は、まず「日常生活での活動量を上げる」「体を使う家事を自分が担当する」「今より10分多く歩く」などから気軽に取り組んでみてはいかがでしょうか。

さよなら脂肪！

内臓脂肪解消エクササイズ

内臓脂肪は「たまりやすく減りやすい」という特徴があり、運動による内臓脂肪の解消効果は大きいと言えるでしょう。日ごろの生活の中で気軽に取り組める運動を紹介します。

ベッドツイスト



左右交互各10～20回

お腹を鍛える！

おおむけになり、両脚を床から浮かせて左右のひじとひざをタッチする運動を繰り返す。

内もも締め付け脚上げ



5～10回

脚とお腹を鍛える！

両ももをくっつけた状態で、両ひざをそろえたまま、胸に引き上げて戻す動作を繰り返す。

ちょっと大股ウォーキング



1日合計3分以上

メタボ解消！

普通の1.5倍の歩幅で元気に歩く。脚はできるだけ高く引き上げる。

お腹へこましウォーキング



20回×5セット

メタボ解消！

8歩で吸い、8歩で吐く呼吸リズムで、3呼吸間お腹を絞り込むようにへこまし続けながら歩く。

65歳になったら、生活習慣の見直しに加え、介護状態の予防もしっかりと

東区では、指定医療機関で実施している特定健診受診者の中で、「現在、介護は必要ないが、生活状況に改善が必要な65歳以上の方」に対して運動・栄養改善・口腔機能の各分野ごとに実施される改善教室に参加するよう働き掛けを行っています。詳細は東区保健福祉課（☎741-2400）まで。

滑りやすい冬道に備えよう！

手軽に取り組む、転倒・骨折予防体操

太ももの裏側のストレッチ

左右15秒ずつ

背中を真っすぐにして、上体を前に倒す。



の伸びている筋肉を意識する。無理は禁物！

立ち座り運動（太もも、お尻）

15回

いすに腰掛けるようにお尻を下げる。



呼吸を止めないように！



東老人福祉センター（北41東14）で実施されている「運動能力向上トレーニング教室」の様子。参加者の体力に合わせた運動方法を学べます。

