

# 健康づくりは毎日の積み重ね！

「いつまでも元気に暮らしたい!」という思いはみんな同じです。そのためには、健康づくりの中心となる「運動」「食事」「休養」を、バランス良く日々実践することが大切です。その第一歩として、簡単な運動から始めてみましょう。



運動も食事も休養もすべて毎日の生活の中で自分自身が行わなければならないことばかり。健康づくりは、誰かに代わってもらうことはできません。「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、まずは日常生活に簡単な運動を取り入れて、習慣となるようにしましょう。



## こんなことも運動

運動というと、息が切れるような運動を想像するかもしれませんが、健康づくりのための運動は、少し息が弾む程度の軽い運動が理想的です。▼たとえば・・・

- ・ エスカレーターなどに乗らずに、なるべく階段を使う。



・ 近所へは、車を使わずに歩く。



・ 電車の中ではなるべく立つ。



・ ちよつとした時間を使ってストレッチをする。



普段の生活で少しの時間を使って、小まめに運動することの積み重ねが大切です。自分の体力や体調に合わせて、無理をせず、できることから始めてみましょう。

※病気などの治療中の方や何らかの自覚症状のある方は、まず医師に相談してください。



## なぜ運動が必要?

人間の体は使わないと退化し、機能が正常に働かなくなったり、病気を引き起こしたりします。

運動することによって、エネルギー代謝の増加や体力向上のほか、心肺機能や循環機能などの維持・強化、肥満や生活習慣病の予防になります。また、健康的な体重を維持できれば、けがへの抵抗力の向上や、骨折の予防にもつながります。

## <ウォーキングの姿勢>

歩き方や姿勢に気を付けることでより効果的な運動になります。

**あご**を引き、**視線**は数メートル先を見る。

**腰**は、上下にぶれないよう、流れるように一定の高さに安定させる。

**ひじ**は軽く曲げ、前後にリズムカルに振る。

**背筋**を伸ばす。ただし、反り過ぎいように力を入れる。

**かかと**から着地し、つま先でけりだす。**ひざ**はなるべく伸ばし、腰から前に大きく振りだすイメージ。

**歩幅**はなるべく広くとる。



ほかに、気晴らしやストレスの解消になったり、家族や地域の人々と一緒に運動を楽しむことで、家族のきずなを深めたり友人をつくる機会ができ、暮らしや生き方が充実することにもなります。



## みんなと楽しくウォーキング

南区では、ボランティアグループ「みなみくん歩好会あるこうかい」と一緒に「ウォーキング大会」を企画・運営し、年に数回開催しています。

10月8日(金)には「紅葉ウォーキング大会」を行います。

で、紅葉を見ながら楽しく歩きましょうか？

詳しくは、南区版4ページをご覧ください。



## 健康チェックしませんか

日ごろから自分の健康状態を知り、体調の変化を見逃さないようにしたいものです。

9月28日(内)に行われる「みんなであつた健康まつり」では、体力測定や骨密度測定、医師による健康相談のほか、健康に関するさまざまな催しを行います。この機会に健康チェックしてみませんか？