



# 冬でも運動 イチニサン!!



平成14年に健康づくりの指針として策定した**健康さつぽろ21**では「冬季の健康づくり」が、取り組むべき課題の一つとして挙げられています。

平成19年の中間評価では、冬期間に運動を意識的に行っている市民は50%未満という結果で、より一層の取り組みが必要と考えられます。

運動不足は、肥満や肥満に起因するさまざまな病気、筋力低下による転倒・骨折などの原因となる場合があります。

食べ過ぎ、飲み過ぎが気になる年末年始を間近に控えたこの時期、冬場の運動不足解消に取り組んでみませんか？

## イン

ドア派のあなたにできる次の施設がおすすめ。

【中央体育館】バドミントン・卓球などが行えるほか、弓道・柔道・剣道・相撲・ボクシングの専用室もあります。

【中島体育センター】卓球・テニス・バレーボール・フットサルなどができる体育室のほか、格技室やトレーニング室もあります。

### 【中央健康づくりセンター】

健康診断や運動機能の測定を行う健診フロア、ランニングマシンなどを備えた運動フロアがあります。

※各施設の詳細は左ページを参照

## 65歳

以上の人には、健康づくりや介護予防を目的とした交流会「すこやか倶楽部」がおすすめです。

区内6カ所の介護予防センターが開催しており、簡単な体操やゲームなどで、頭も体も活性化させて元気になってもらおうというものです。

詳細は、お住まいの地区の介護予防センター(左ページ参照)へお問い合わせください。

## ちょっと体操してみませんか？

介護予防センター北一条の理学療法士・八巻友里さんに、自宅で行える体操を伺いました。

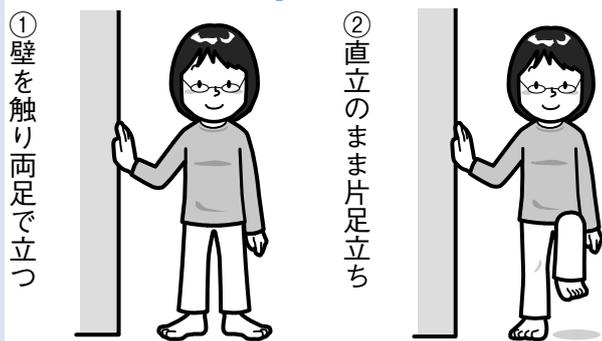
滑りやすい道で転ばないように踏ん張るときに使う筋肉を鍛える体操です。回数は目安ですのでそれぞれ無理のない範囲で行ってくださいね。

「すこやか倶楽部」では、このような転倒予防体操のほか、指先を使った認知症予防教室を行っています。介護予防センター北一条は、東北・苗穂・東・豊水の各地区を担当しています。12月14日に豊水地区、17日に東地区で開催しますので、興味のある方はお問い合わせください。



理学療法士  
八巻友里さん

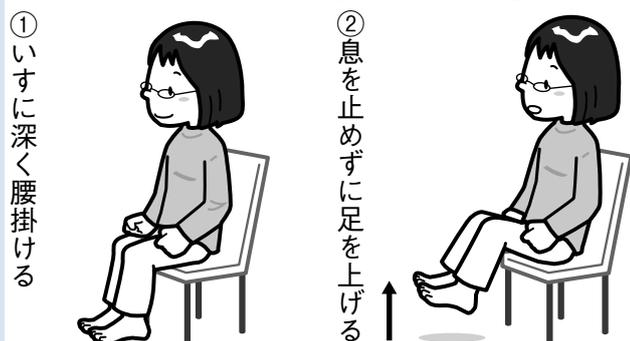
### ○バランス・骨の強化【左右各1分間保持を3セット】



### ○下半身の強化【10回を2～3セット】



### ○腹筋の強化【10回を目標に】



### ○ふくらはぎの強化【10～20回を2セット】



※理学療法士とは、主に病院で運動機能回復のために運動を指導する人です。