

寒さに負けない体をつくろう！

冬の健康管理術

寒い日が続き雪が降り積もるこの時期は、運動不足になったり、体調を崩したりしてしまいがちです。このページでは、普段の生活で気軽に取り入れられる健康づくりの方法を紹介。みんなで実践して厳しい冬を乗り切ろう！

このページに関する問い合わせは、健康企画課 ☎622-5151

運動不足を解消しよう！

軽い運動でも続けることが健康の秘訣！

外の気温が低いと、暖かい室内で過ごすことが多くなり、日々の運動量が減ってしまいます。運動量が不足すると筋肉が落ち、体温が低下して病気にかかりやすくなる恐れが。少し体が温まる程度の運動でも、継続的に取り組むことで健康を保つことができますよ。

中央健康づくりセンター ぬかや 糠谷 運動指導員



＼ 気軽にできる！冬におすすめの運動 ／

意識を変えると立派な運動 **雪かき**

面倒に感じてしまうことが多い雪かきですが、実はジョギングをするのと同じだけの運動量があります。

雪投げの向きやスコップの持ち手を変えながら行くとバランス良く筋肉を使えます



転倒予防に最適 **足の筋力アップ体操**

外出を控えるようになると足回りの筋力が衰え、転んでけがをしやすくなります。テレビを見ながらでもできるので実践してみよう。

膝伸ばし

座った状態で膝を真正面に伸ばします

太ももの筋力アップ



立ち座り

いすに腰掛けるようにお尻を上げ下げします

太ももとお尻の筋力アップ



何げない動作の積み重ねが大きな運動効果に

道を「歩く」、階段を「上る」、荷物を「運ぶ」など、普段の何げない動作には、スポーツをするのと同程度の運動量になるものも。日々の暮らしの中で積み重ねていくことで、大きな効果が得られます。

＜日常の行動と運動量の関係＞

歩く	≒ ボウリング
階段を上る	≒ ラジオ体操第一
子どもと遊ぶ	≒ 水泳
荷物運び	≒ サイクリング

同じ時間で
ほぼ同じ運動量になります

運動不足の解消をお手伝い！ 健康づくりセンター



ランニングマシンなどのトレーニング機器が充実。運動教室や健康診断も実施しています。

中央健康づくりセンター

場所 中央区南3西11
詳細 ☎562-8700

東健康づくりセンター

場所 東区北10東7
詳細 ☎742-8711

西健康づくりセンター

場所 西区八軒1西1
詳細 ☎618-8700