

運動不足解消は何から始める?? からだを動かす量を増やして健康に!

日南町成人の生活習慣調査(令和元年度)によると、日南町にお住まいで週1回以上運動する方は

男性 20.3% (全国平均 58.5%)

女性 28.9% (全国平均 54.1%)

と、全国平均に比べて低いのが現状です。

「からだを動かしていないな」とは感じているけど

- ・忙しくて時間がない
- ・何をしたいのかわからない
- ・なかなか始められない
- ・始めても続かない

そんなふうに悩んでいる方が多いのではないかと思います。

保健現場 レポート

福祉保健課
主任管理栄養士

山田 恵

424

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

日南町で推進している健康づくり計画「にこにこ健康にちなん21」では、「自分に合った運動を見つけて続けよう」という目標を立てました。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。

今より10分多くからだを動かすために



おうちでできる取り組み

- 買い物に行ったときは、遠くの駐車場に車を停めて歩く
- テレビCMの間をストレッチタイムにする
(CMごとにストレッチの部位をかえる)
- 全身を使って、掃除機掛けやお風呂掃除をする
- 食器を洗いながら、歯みがきをしながらかかとを上げ下げする

など

職場などでできる取り組み

- 昼休憩など、休憩時間に職場の周りを歩く
- エレベーターより階段を使う
(いつもより1階分多く階段を使う)
- コピーを待つ間にアキレス腱伸ばしや肩を回してストレッチする
- ウォーキングの日を決めて、皆で楽しく歩く
- 少し遠くのトイレを使う

など

スキマ時間のちょいトレでリフレッシュ! おすすめ運動動画のご紹介

町民の皆さんが、自分に合った運動を見つけるきっかけとなるよう、昨年度は「いきいき健康運動セミナー」を開催しました。大好評だった運動の内容を「YouTube」「ちゃんねる日南」で放送しています。10分程度の運動動画です。ぜひご覧いただき、皆さんの健康づくりにお役立てください。

ちゃんねる日南 放送日程

【放送日】

5月4日～5月31日 筋力アップ

6月1日～6月28日 スタイルアップ

【放送時間】

講義編 10時～ 18時～

運動編 14時～ 20時～

【いきいき健康運動セミナー内容】



講師 澤 晶子先生

Fitness Ja-んぐる代表
健康運動指導士

★肩凝り・腰痛スッキリ解消

肩や腰がスッキリ楽になる体操です。

★筋力アップ

効果的に筋力アップができる運動です。

★スタイルアップ

夏までに身体をきれいに引き締めたい方は必見です!!

日南町公式YouTube
チャンネル
QRコードはこちら



今年度も「いきいき健康運動セミナー」を開催予定です。
日程が決まり次第お知らせしますので、ぜひご参加ください。

【問合せ】

役場福祉保健課
TEL: 82-0374

