



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

体力づくりに励みましょう

10月は体力づくり強調月間です。国民の健康・体力づくりに対する理解と自覚を深め、体力づくりへの取り組みを定着させるために定められました。コロナ禍で外出の機会が減り、家で過ごす時間が増えている中で、活動量の低下による体力不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。しかし、「運動をする時間が無い」「やる気が起きない」「長続きしない」などと感じている人が多いのが現状です。運動不足により、肥満だけではなく生活習慣病のリスクが高まります。また、ストレスを感じやすくなり、免疫力の低下や心の病気の原因にもなりかねません。

そこで今回は、自宅でできる簡単な体操を紹介します。

《上半身編》

◆肩回し

指先を肩に乗せ、肩を前回し・後ろ回しの順に回します。ゆっくり大きく回すことで、肩関節可動域の維持につながります。

◆両腕ぐるぐる回し

両手を挙げて腕を大きくぐるぐる回します。凝り固まった腕や肩甲骨周りがほぐれ、すっきりします。

《下半身編》

◆膝伸ばし運動

椅子に座り、かかとを浮かせて両膝をピンと伸ばした状態で10秒静止します。大腿四頭筋と呼ばれる太ももの筋力強化に効果的です。

◆自転車こぎ

仰向けに寝て、膝を90度に曲げて浮かします。手は身体を支えるように身体の横に置き、自転車をこぐように空中で足を動かします。これ無しに空中で足を動かします。これを無理のない早さで1分間行い、これを3セット行います。

以上の運動だけではなく、エレベーターなどを使わず階段を使う、立つているときにはつま先立ちをする、いつもよりも早歩きをするなど、普段の生活の中でも意識すると、わざわざ時間を作らなくても運動することが出来ます。ぜひ、日常生活の中で意識して身体を動かしてみてください。

(健康福祉課 保健師)



読者アンケート

今月のプレゼント

みらLabふぁーむで収穫された
さつまいも（生いも）約1.8kg

5名様



ごかみらいLabさんからプレゼント

アンケート

10/20
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。
※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。