

2019年を運動元年に!



みなさま、明けましておめでとうございます。初日の出のパワーを浴びながら、新年の決意を固めた方も多いことでしょう。ぜひ今年をあなたの「運動元年」にしてみませんか? 少しの健康習慣で、健康寿命は大きく変わります! 何歳になっても自分らしく生きるために、今年から始めましょう。

運動元年にするコツ!



コツ1 できることから
まず始めてみる!

人間の脳は「やろうか迷っている時」の方が、「何かをやっている時」に比べてストレスを何倍も感じています。今年はイノシシ(亥年)まずやってみる! 猪突猛進!

コツ2 アレも、「レ」も...
では始まらないし続かない!

朝はラジオ体操して、お昼はウォーキング、夜はテレビを見ながらストレッチ。とても素晴らしい取り組みですが、これから運動を始めようと考えている方にはハードルが高いかもしれません。まずは何か一つから始めてみましょう。何か物足りないなあくらいが丁度いいです。

コツ3 「いつ」「どこ」で(どんな)とき「どのくらい」を具体的にイメージする

何か一つ! といっても「何となく歩こうかな」というイメージでは単発で終わってしまふ可能性大。自分のライフスタイルの中の「いつ」「どこ」で(どんな)とき「どのくらい」だったら出来るかもしれないイメージする事がコツです。



例

いつ → 毎日
どこ → 歩くとぎ
どのくらい → 大きく腕を振る



運動するとどんないいことが?

プラステン +10 とは、毎日今より「10分多く体を動かすこと」を指します。毎日たった10分多く体を動かすことで、メタボをはじめ、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病の発症率、また「ロコモ」や認知症の発症率が低下することがわかっています。

沖縄県民の1日当たりの歩数

出典:厚生労働省 歩数 国民健康・栄養調査の結果(2016)

男女ともに全国平均 約10000歩 少なくなっています。			
女性(20~64歳)	男性(20~64歳)	沖縄	全国
6,052歩	6,850歩	6,776歩	7,779歩

この1000歩に相当するのが、10分の活動になります。たった10分ですが、毎日続けると大きな効果があります。

+10 プラステン(+)心も体もがんじゅうボディを目指しましょう。

*「ロコモ」=「ロコモティブシンドローム」
主に足や腰などの運動器の障害や衰えによって、歩かざるや歩かなくなり、介護が必要になったり、その危険性が高くなった状態のことをいいます。

いいあんべー家で楽しく健康寿命を伸ばしませんか?
体操教室もやっています! お気軽にお問い合わせ下さい。

開館日: 月曜~土曜 9時~17時
休館日: 日・祝祭日・年末年始・慰霊の日
対象者: 西原町在住・在勤の40歳以上の方
利用料: 100円(マッサージ器具など有り)
場所: 西原町中央公民館隣 ☎946-11734

日常生活の中のできるプラステン +10

日常生活で

テレビを見ながらストレッチ

.....

歩いて買い物に行ってみる

職場で

エレベーターは使わず、階段を利用

.....

遠くのトイレに行く

いのししさわりんからパワーをもらい猪突猛進!

目指せ、運動元年! 西原町はあなたの「健康づくり」を応援しています。

い → 子どもを寝かしつけた後どこで→近所でどのくらい→30分歩く

い → テレビのCMの間どこで→家でどのくらい→合計30回腹筋する

い → 仕事後どこで→トレーニングジムでどのくらい→週に2回筋トレをする

お問い合わせ 福祉部 健康支援課 ☎945-4791

テレビを見ながら今日からできる! 肩痛予防に! 肩甲骨を動かしましょう

エーアンドダブル アイ ス ワーラー

A W I W = 「A&W Ice Water」 で覚えよう!

この運動は上半身の筋肉を動かし、血行を改善します。仕事やテレビを見ていて同じ姿勢でいるなどに5回ほど行いましょう。ウォーキングや運動前のウォーミングアップにも最適です。

手を合わせる & 手のひら正面 胸を張り、背中を寄せる

小指を合わせる ※無理に行わない

もう一度手のひら正面

疾病予防運動施設Ryuew-ZA(リューザ)ハートライフクリニックより

テレビを見ながらがんじゅうボディに!