

いきいき南丹

-79-

お元気ですか？
保健師です。



めぐもろう☆血管美人

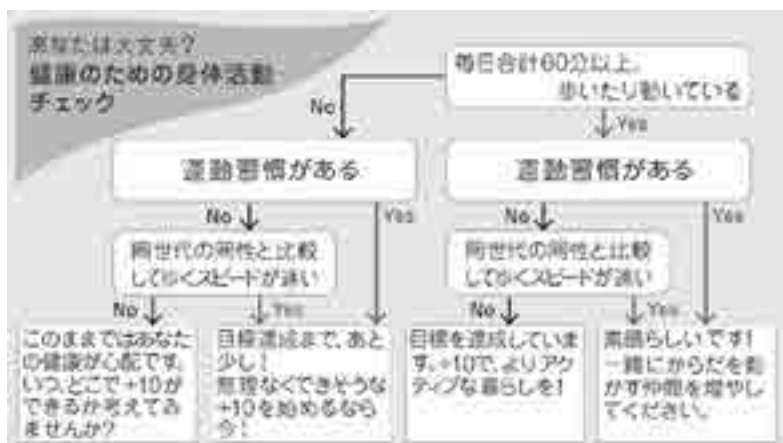
10分多く体を動かすことから始めましょう

皆さんは1日のうちにどのくらい体を動かしていますか？「体を動かすのは面倒だな...」「忙しくてなかなか時間がない...。」という方も多いのではないのでしょうか？

身体活動の不足は、肥満や糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどのさまざまな生活習慣病のリスクを上げ、またロコモティブシンドローム(運動器症候群)や認知症を進める大きな要因となることから分かってきています。

今より、「10分多く」体を動かすことを小まめに取り入れるほど、生活習慣病のリスクを下げる事ができます。

まずは、今よりも1日10分多く体を動かす「+10(プラステン)」から始めてみましょう。



◎健康のための一歩を始める前に、まずは次のチャートで今の身体活動をチェックしてみましょう。

南丹市では、さまざまな健康運動教室を予定しています。この機会にぜひ参加していただき、「+10」を始めるきっかけにしてみてください。皆さんで楽しく健康づくりを始めましょう。

健康プール教室

温水プールでの水中運動により、負担なく体を動かし、楽しみながら運動習慣を身に付けていく運動教室です。陸上での運動がしにくい方におすすめの教室です。

会場…スプリングスひよし(予定)

対象…南丹市民でおおむね20歳から74歳の方

アンチエイジング教室

体の内側から健康づくりをサポートする教室です。健康運動指導士や栄養士の指導の下、運動で若返り、食事ですらに若返りたい方におすすめの教室です。

会場…園部町内で調整中

対象…南丹市民でおおむね20歳から74歳の方

自力アップ体操教室

幅広い年齢層の方が実施できるように、椅子に座って行う体操を中心に、体に負担を掛けず、ゆがみを少なくする運動教室です。日

常生活動作を楽にしたい方におすすめの教室です。

会場…日吉保健福祉センター

対象…南丹市民の方

ご長寿運動教室

健康運動指導士などによる、椅子に座って行う運動教室です。加齢による体力や筋力の低下を防ぎ、未永く自立した生活を続けていきたい方におすすめの教室です。

会場…園部、日吉、美山の各保健福祉センター、八木公民館

対象…南丹市民で75歳以上の方

※各教室は、なんたん健康ポイント50の対象事業です。教室に参加しポイントをためていただくと、抽選で素敵な商品を差し上げます。

また、各教室の詳細は、内容が決まり次第、随時お知らせなんたんなどに掲載します。



問い合わせ先 保健医療課
TEL(0771)68-0016