

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！



4月よりスタートした「第2期東浦町いきいき健康プラン21」。取り組みや健康に関する情報をシリーズで紹介しています。

今から始めよう「プラス・テン」！

これまで運動習慣のなかった方が、急に激しい運動をすると、心臓に負担がかかりすぎ、身体を痛める可能性があります。

+10
プラス・テン
今よりも
10分多く
体を動かす

まずは、日常生活の中で「今よりも10分多く体を動かす(プラス・テン)」を意識してみましよう。少しずつ身体を動かすことで、無理なく運動を続けることができ、身体を動かす楽しさを見出せるようになっていきます。

「プラス・テン」を実現させるために

運動は家族など、一緒に運動をする仲間を見つけることで、より継続しやすくなります。皆で助け合いながら、楽しく運動習慣をつけていきましょう。

- ①椅子に1時間以上座り続けているときは、一度立ち上がって身体を動かす！
- ②エレベーターを使わず、階段を使う！
- ③テレビのCM中に身体を動かす！

運動時間を更に増やすために

- ①近くの買い物や外出の際は、徒歩や自転車で行く！
- ②体操やストレッチを学び、生活の中に取り入れる！
- ③休日は外出を楽しむほか、ウォーキング大会などのイベントに積極的に参加する！
- ④町内のウォーキングコースや運動施設を活用する！

「プラス・テン」が習慣づいてきたら

目標を高く持ちましよう。最終目標は、65歳以上の方は今の生活から+40分以上「身体を動かす」時間を増やすこと、18～64歳の方は今の生活から+60分「少し辛いかもと感じる程度の運動」を増やすことを目指しましょう。

保健センターでは、健康づくりを支援する教室を行っています。教室の情報は広報ひがしうらや町ホームページなどで随時ご案内しています。ぜひご利用ください！



健康
ポイント
40
ポイント

一般介護予防教室 「いきいき100歳体操教室」

体操教室で筋力や体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活をおくりましょう！



●こんな方におすすめ！

- ・若い頃より、つまづくことが増えた。
- ・椅子から立ち上がる時に、つい「よっこらしよ」と言ってしまう。
- ・膝や腰の痛みがあり立って行う運動が辛い。

●どんな体操なの？

椅子に座った状態でおもりをつけ、ビデオ映像に合わせて行う体操です。重さが調整でき、動きもゆっくりしているので、どなたでも無理なく行うことができる体操です。

●体操すると…

- ・筋力がつきます。すると、身体も軽くなり、動くことも楽になります。
- ・バランスがよくなるので、転倒しにくくなります。

■いきいき100歳応援隊コース

終了後は応援隊として「目指せ100歳コース」のサポートにご協力いただきます。

●と き

8月22日～9月12日(毎週水曜日 全4回)
午前10時～11時30分

■目指せ100歳コース

●と き

9月19日～12月12日
(11月7日を除く毎週水曜日 全12回)
午前10時～11時30分

■共通項目

●ところ 保健センター

●内 容

手首・足首におもりをつけてDVDを見ながら椅子に座って行う体操、理学療法士による運動指導、保健師の講話など

●対 象 町内在住の65歳以上の方

●定 員 30名程度(先着順)

●受講料 無料

●申し込み

7月9日(月)から保健センターへ(電話申込可)

毎月19日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

第2期 東浦町いきいき健康プラン21 シリーズ④
「健康でいきいきとした自分づくり 家庭づくり まちづくり」

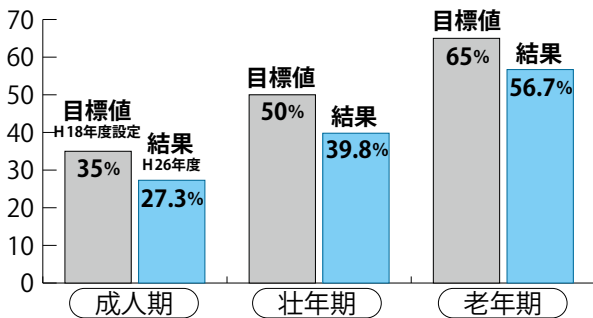
運動

平成28年度
本プランの

意識的に運動に取り組んでいますか？

第2期東浦町いきいき健康プラン21で行ったア

意識的に運動する人の割合

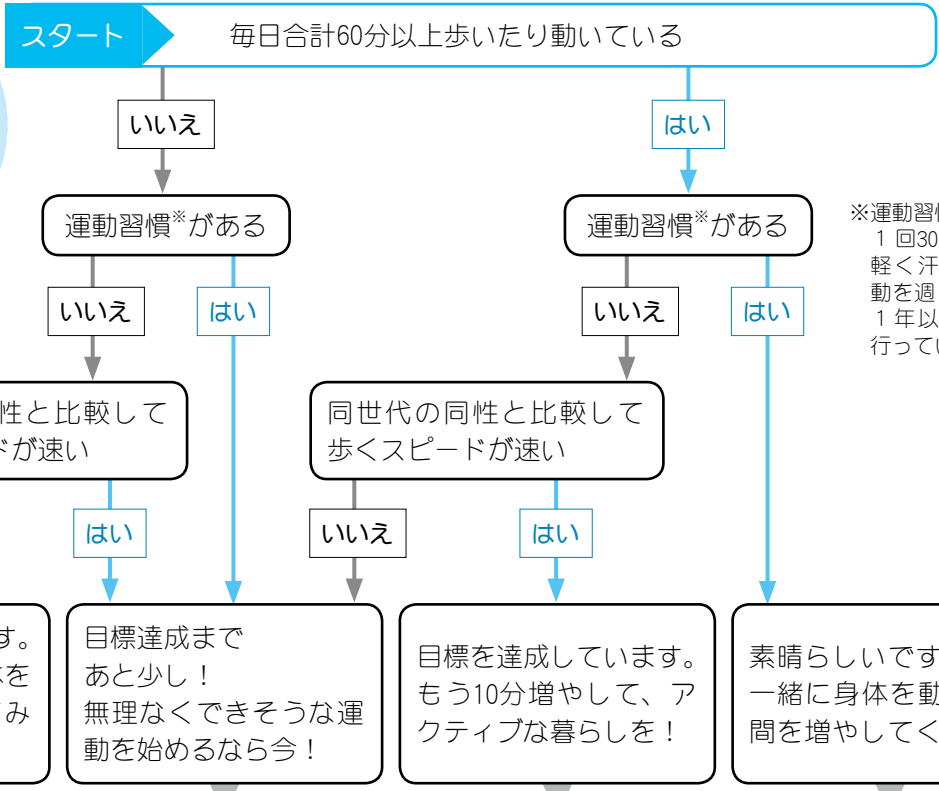


ンケートの調査結果では、どの世代も「意識的に運動をする人の割合」が目標値には到達していませんでした。運動不足は生活習慣病につながり、体調を崩す原因にもなります。運動習慣をつけて生活習慣病を予防しましょう。

運動にはたくさんの効果があります！

- ①体脂肪の減少や基礎代謝が上がり、生活習慣病の予防になります！
- ②運動をすることで気分がスッキリして、気分転換が出来ます！
- ③身体を丈夫にして、疲れにくい身体になります！

健康のための
身体活動
チェック



※運動習慣…
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けて行っている

1 気づく！

身体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。「いつ」「どこで」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 始める！

今より少しでも長く、元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。歩く時間を1日10分増やすなどできることから始めましょう。

3 達成する！

目標は、1日合計60分、元気に身体を動かすこと(歩数にすると8,000歩)。65歳以上の人は、じっとしている時間を減らし1日合計40分は動くことです。

4 つながる！

1人でも多くの家族や仲間と+10(プラス・テン)を共有しましょう。一緒に行うと楽しさや喜びが一層増します。



(厚生労働省「アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針～」より)