

あそぶために、 今日もあそぼう！

あそぶにも体力がいるよね。
あそびについていけなくなったら、かなしい。
だから、あそぶために今日もあそぼう。
子供とあそぶ、趣味のガーデニングや旅行…
普段のショッピングも荷物もちも
そんなことも運動なんです。



ダンベルは 無理だけど、 たかいたかいは 頑張れる。

2歳の子供の体重は約10kg。
トレーニングするには重たいけど
たかいたかいなら頑張れる。
あなたの笑顔と私の健康のために。

これなら「やってたかも!」「できるかも!」

「身体活動・運動」に関する健康行動をご紹介します。
これなら「やってたかも」、「できるかも」という内容に、
を入れてみましょう。

「やってたかも」ということはぜひ続けてみましょう。
また、「できるかも」ということは、これから意識してみましょう。



家の外で

- 背筋を伸ばして大股で**早歩き**をする。
- ウォーキングを兼ねて**犬の散歩**をする。
- 近くに行くとき**は歩いて行く。
- 駐車場**では目的地よりちょっと遠くに停める。
- 天気の良い日は歩いて**買い物**に出かける。
- 雨の日は**ショッピングセンター**に出かけて歩く。
- 草むしり**や**雪かき**で汗を流す。
- エレベーターより**階段**を使う。
- 子ども**や**孫**と体を動かして**遊ぶ**。

家の中で

- 腹式呼吸で**歌を歌う**。
 - 家族と一緒に**ラジオ体操**をする。
 - 調理の間**にスクワットをする。
 - テレビのCM中**にストレッチをする。
 - 掃除や洗濯などの**家事**をこまめにする。
 - 歯みがき**しながらかかとを上げ下げする。
- ## 職場で
- 自転車**や**徒歩**で通勤する。
 - 姿勢をよくして**デスクワーク**をする。
 - 違う階など遠くの**トイレ**を選んで歩く。

プラステン

+10

今より10分多く体を動かしましょう!

+10「プラステン」は、健康寿命をのばすために、今より10分多く体を動かし、運動習慣を身に付けるための合言葉です。

まずは、どんな場面で体を動かせるのかに気づき、できることから始め、続けていくことが大切です。

※「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。



氷見市未病対策事業問合せ先

氷見市健康課 (いきいき元気館内) 氷見市中央町12番21号 電話 0766 (74) 8414