

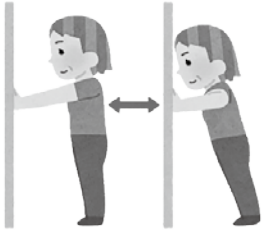
あいさいさんの健康まめ知識

運動の秋! [+10分]で健康寿命を延ばしましょう!

健康寿命とは、健康上の問題がなく日常生活を送ることができる期間のことです。身体を動かすことは、生活習慣病、がんのリスクを減らす効果があり、健康寿命を伸ばすことにつながります。また、軽いストレッチは心身をリラックスさせる効果もあります。身体を動かすことに慣れていない人は、いつもの生活に「+10分」追加して身体を動かしましょう!

日常生活・働く合間に「+10分」身体を動かそう!!

1. 壁を使って腕立てふせ



足を肩幅に広げ、壁との距離は腕の長さよりやや遠い位置にします。無理のない範囲で10~15回繰り返しましょう!

2. 椅子を使って足上げ



①椅子に軽く手を置き、背筋を伸ばします。②3秒間かけて足を後ろに下げ、1秒間姿勢を保持します。③3秒かけて足を元に戻します。

3. 椅子に座ったまま足上げ



椅子に腰掛け左右交互に足をまっすぐ上げます。無理のない範囲で繰り返しましょう!

4. 首のストレッチ



①首を左右にひねる ②縦にひねる ③回しましょう!

5. 腰のストレッチ



腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかみましょう!

6. 背中ストレッチ



両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむように背中を丸めましょう!

日常生活のポイント

- 階段があれば使いましょう
●歩く時は歩幅を広く、早く歩きましょう



●身体を動かす時間は少しずつ増やす
●体調が悪い時は無理をしない
●病気や痛みがあるときは医師に相談を!

こちらチェック! YouTube動画【愛西のびのびストレッチ】 YouTube動画【届け! 野菜の力】

誤った方法で身体を動かすと事故やけがにつながるので注意しよう。

新しいウォーキングコース「あいさい健康ロード」を紹介! 市役所から親水公園総合体育館にかけて、「県営水環境整備事業 佐屋中部地区」としてゲノタ幹線水路の保全工事、水路周辺の環境整備とともに水路沿いの管理道の整備を行いました。この管理道に道路標示・看板を設置し、ウォーキングコース「あいさい健康ロード」が完成しました!