

今より10分体を動かしましょう

プラス
テン!

山鹿市では、生活の中で意識的に「歩く」ことを勧めています

今、健康問題で注目を集めているのが「運動不足」です。運動不足は喫煙にも匹敵する健康への危険因子と考えられ、適度な運動習慣は、生活習慣病やロコモティブシンドローム*、認知症、うつ病などの予防・改善に効果があることが分ってきています。

しかし、忙しい毎日の中で、体を動かす機会をつくるのは大変です。そこで提案したいのが、ちょこっと運動プラステン!です。まずは、今より1日10分間多く体を動かしてみましょう!日常生活を工夫することで、身体活動をより多く実践できる機会をみつけましょう。

※ロコモティブシンドローム…運動器症候群の通称。骨や関節、筋肉など、身体を支えたり動かしたりする運動機能が低下し、日常生活に支障が出た状態。

おすすめは、これまで運動経験がなかった人でもすぐに始められる「歩くこと」です。歩くことが難しい場合でも、生活の中で今より少し体を動かすことを心掛けましょう。



歩くこと の利点

- ★いつでもどこでもできる
- ★特別な技術がいらない
- ★お金がかからない
- ★身体への負担も少ない
- ★老若男女を問わず安心して行える
- ★運動中も「ちょっときついな」と感じたら、すぐにペースダウンでき、運動レベルを自分で調整しやすい

問い合わせ先…健康増進課 ☎ 43-0050