

+10(プラステン)で延ばそう

健康寿命 ↳通勤・通学編

■問い合わせ先
町福祉センター健康福祉課
☎962-5151(直)

7月号で、+10(家事編)について紹介しました。今回は、通勤・通学でできる+10を紹介します。+10とは『毎日、今より10分多く体を動かすこと』です。

普段から元気に体を動かすことで、生活習慣病やロコモティブシンドローム(※1)、うつ、認知症などのリスクを下げ、健康寿命(※2)を延ばすことにつながります。

9月は健康増進普及月間です。健康増進のために、+10を始めてみませんか。

※1 骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態

※2 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

通勤・通学中に+10

◇一駅手前で降りて歩く

10分歩くと約1,000歩になります。ウォーキングは有酸素運動であり、心肺機能を高めて脂肪を燃やす効果が期待できます。歩幅を大きく早歩きにすることで、さらに効果を高めることができます。

◇自転車での通勤・通学に変える

車や電車・バスから自転車に変えることで、有酸素運動の効果が期待できます。

◇階段を使う

背筋を伸ばして、お腹をへこませて力をこめ、意識してひざを高く上げて上りましょう。

◇つり革を使ってつま先立ち

運動
片手でしっかりつり革を握

り、足を肩幅に開きます。背筋を伸ばしてお腹をへこませたら、かかとをできるだけ高く上げ、バランスを保ちながらつま先立ちを保ちます。

◇電車・バスで椅子に座って腹筋運動

椅子に浅く座り、背中を少し丸めてあごを引き、お腹に力をこめてへこませます。そのまま上体を後ろへゆつくり倒し、背もたれにつく直前で止め、10秒保ってからゆっくり元に戻します。

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。生活習慣を無理に変えずに、いかに運動を取り込むかが継続の秘訣です。1日の生活を振り返り、自分に合った機会を見つけ、まずは気軽にできることから、今より10分多く体を動かしてみませんか。

町地域子育て支援センター かんがるーひろば

出張ひろば

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分~午後2時30分

※午前11時30分~午後0時30分は消毒のため利用不可

定員 午前・午後 各子ども10人(要予約)

場所 ふれあい交流館
(大字三代1095)

※食事などはご遠慮ください。

スタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。

※広報3月号折込チラシ(子育てサポートセンター行事予定表)に記載している会場(福祉センター)は、改修工事のためそびあしんぐうになります。

9月の主なイベント

予約できる日付・年齢・人数が異なります。

内容	日時
おはなし会	3日(金)午前11時~11時20分
0歳児クラブ①	7日(火)午前10時~11時
1歳児クラブ	10日(金)午前10時~11時
離乳食教室	16日(木)午前10時~11時
転入ママ・新米ママのつどい	21日(火)午前10時~11時30分
ベビーマッサージ	24日(金)午前10時~11時
0歳児クラブ②	30日(木)午前10時~11時

予約開始日など、詳しくは問い合わせるか、社協だより、社協ホームページをご覧ください。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約が必要です。

※電話は1回線のため、お待たせすることがあります。

日時 毎週火曜日~土曜日の午前9時30分~午後3時

※祝休日、そびあしんぐう休館日は休み

場所 そびあしんぐう遊戯室(新宮東4-1-1)

問い合わせ先 町地域子育て支援センター ☎963-0134(直)