

＋10(プラス・テン)で延ばそう 健康寿命(※1) ～ウォーキング編～

■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)、9月号で、＋10(通勤・通学編)について紹介しました。今回は、＋10のウォーキングについて紹介します。

＋10とは『毎日、今より10分多くからだを動かすこと』です。普段から元気に体を動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム(※2)、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。10分の歩行は、約1,000歩です。ウォーキングは、誰でも手軽に、短時間から開始できるためおすすめです。日常生活の中で歩行によって移動する機会をできるだけ多く作りましょう。

※1 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

※2 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

ウォーキングで＋10

- ◇2階、3階まではエレベーターではなく、階段を利用する
- ◇少し遠くの駐車場に停める
- ◇ひとつ手前の駅(バス停)で降りて歩く
- ◇信号の待ち時間は足踏みをする
- ◇1日1回は外出する
- ◇昼休みは外に出る

ウォーキングを

楽しむための注意事項

- 運動中だけでなく、運動前後にも水分補給をしましょう
- 運動量は、少しずつ増やしていきましょう
- 体調が悪くときや足腰が痛い

ときは、無理をせず休む勇氣も必要です

○運動の前後には、ストレッチ体操をしましょう

○夏の昼間や冬の早朝などは、気温や天候に注意して運動しましょう

体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。



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。

11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	5日(金)午前11時～11時20分
1歳児クラブ	16日(火)午前10時～11時
0歳児クラブ①	18日(木)午前10時～11時
0歳児クラブ②	25日(木)午前10時～11時
ベビーマッサージ	26日(金)午前10時～11時

予約開始日など、詳しくは問い合わせください。

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「仲間の輪」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)