

## ＋10（プラステン）で延ばそう 健康寿命（※1） ～筋力トレーニング編～

■問い合わせ先  
町福祉センター健康福祉課  
☎962-5151（直）

＋10とは「毎日、今より10分多くからだを動かすこと」です。過去3回にわたって、「家事編」「通勤・通学編」「ウォーキング編」について紹介してきました。今回は、年代別の活動目標と筋力トレーニングについてお伝えします。

※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

### 年代別 1日の活動目標

#### 18歳～64歳

1日合計60分を目標に体を動かしましょう。早歩きや自転車通勤を心掛けたり、家事や仕事の合間に軽い体操を取り入れたりするなど、10分の運動を6回行うことで達成することができます。

#### 65歳以上

1日合計40分を目標に体を動かしましょう。テレビを観ながらストレッチをしたり、歩いて買い物に行ったりするなど、10分の運動を4回取り入れることで達成することができます。

どの年代の人も、この中に筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、より効果的です。

### 筋力トレーニングの効果

#### ◇脂肪が燃えやすい体に

基礎代謝とは、呼吸をしたり体温を維持したりと、生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。筋肉量が増えると基礎代謝が上がります。消費されやすくなります。

#### ◇介護予防に

20歳を過ぎると筋肉量は少しずつ減っていきます。元気に活動することで、筋肉が急激に減少することを防ぐことができます。転倒予防や歩く力の維持につながります。

### 筋力トレーニングの方法

#### ◇踏み台昇降

20cmほど（体力に不安がある人は10cmほど）の踏み台を用意し、片足ずつ昇り降りします。踏み台が用意できない場合は、階段でもできます。また、

外出中も、エスカレーターなどではなく階段を使うと筋力アップにつながります。

#### ◇タオルひっぱり

椅子に座り、肩幅に足を開きます。両手を肩幅に広げ、タオルを持ち、30秒間タオルを左右に引っ張りまわす。

※呼吸を止めずに行いましょう。

※最初は無理せず、自分の体力に合わせて行いましょう。

※病気や痛みがある場合は、主治医に相談しましょう。

もっと知りたい人は、インターネットで「Myスポーツプログラムスポーツ庁」と検索してみましよう。隙間時間でできる筋力トレーニングが紹介されています。

今のあなたの活動状況が将来の生活につながります。今より少しでも長く体を動かして、健康寿命を延ばしましょう。

## 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。

## 1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	7日(金) 午前11時～11時20分
0歳児クラブ①	14日(金) 午前10時～11時
1歳児クラブ	19日(水) 午前10時～11時
親子リトミック (0歳～1歳半) (1歳半～3歳)	20日(木) 午前10時～10時30分 午前10時45分～11時30分
0歳児クラブ②	26日(水) 午前10時～11時
ベビーマッサージ	28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」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）