



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

メタボ予防～実践編～ 運動（活動量）

活動量を増やすメリットは

- ・消費エネルギーが増える → 体がひきしまる
- ・筋力をアップさせる → 若さを保つ・転倒予防
- ・インスリンの効きや分泌をよくする → 血糖値などの改善
- ・気持ちのリフレッシュ → 気がかりな状況はわからなくても気持ちはOKになる など



忙しい毎日ですが、たとえば・・・行方市の皆さんの実践例

- ・畑や仕事場で歩くとき、またトイレに行くときは、スロージョギング又は大まかで歩く
- ・いすに座るときは、スクワット10回してから座る
- ・いつでもどこでも、腹筋（立ったまま・座ったまま、思いっきりおなかを凹ませる）30秒維持。または、3秒ごと。呼吸のたびに・・・呼吸は止めませんよ。
- ・昼休み、家の段差や階段の一段目で、ステップエクササイズ（踏み台昇降運動）
- ・盆正月だけの家の窓ふきの回数を、もう少しまめにする。洗車は手洗いで
- ・回覧板は歩いて回しに行く。近い職場や畑には、歩いていく



続けるには

つい笑ってしまうような「楽しさ」と「仲間」がポイントです。

また、歯をくいしばった筋トレのあとにも、「引き締まったおなか回り」をイメージし、がんばった自分や家族に「笑顔」のご褒美を。ビールやケーキは・・・もう少しあとで・・・。

車がないと生活できない行方市だからこそ、からだを動かす時間を、探してみませんか？すきま時間を有効に使い、忙しい仕事や子育てなどで固まりがちなからだをメンテナンスし、はけなかったズボン・きつくなったスカートが余裕ではけるように、かがみ仕事が楽になるように。そして、生活習慣病の心配が遠くなるといいですね。

「からだ」がかわると「こころ」もかわります。そろそろ薄着にもなりますし・・・

積極的に歩いたり、からだを動かしている人は、自分のからだところを大切にしている人です。見かけたら、「私」も取り組んでみませんか。

献血のお知らせ（3月）

冬の季節は、風邪などで体調を崩す方が多いことから献血者が減少します。みなさまの温かいご協力をお願いいたします。

◇期日 3月26日（水）
 ◇時間 <午前> 10:00～12:00
 <午後> 1:00～3:30
 ◇会場 麻生保健センター

◇期日 3月26日（水）
 ◇時間 <午前> 10:00～1:00
 <午後> 2:00～3:30
 ◇会場 セイミヤモール麻生店

◇期日 3月27日（木）
 ◇時間 <午前> 9:30～12:00
 <午後> 1:00～3:30
 ◇会場 北浦公民館

