

保健センターだより

～体を動かして心も体もメンテナンスしよう～

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリフレッシュさせ睡眠リズムを整えたりする作用があります。とくに効果的なのは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。ハードルが高いと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで少しアクティブに過ごすだけでも効果があります。1日20分を目安に、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの運動を続けてみましょう。

保健センターでは、無理なく楽しく始められる「ながら」運動について健康講座を行います。運動習慣がある方もこれから始めようと考えている方も、参加してみませんか。詳細は暮らしの情報(12ページ)をご確認ください。

▶問合せ 保健センター ☎ 28・3150



毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

第27回 手で『OK(オッケー)』と『L(エル)』をつくってみましょう



【やり方】

- ① 右手は親指と人差し指で○を作り、左手は親指と人差し指を伸ばしL字を作ります。
- ② 「せーの!」と言いながら、右手をL字、左手を○に変えます。
- ③ ①と②を繰り返しましょう。



【効果】

指先の神経から脳が刺激され、記憶・判断・集中等『脳の指令部分』が活性化し、認知症予防につながります。

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917



二次元コードから簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます