

新しい日常における過ごし方 ～気軽に出来る健康づくり～

No. 1

朝夕は肌寒さを覚える季節になり、空気や風の冷たさに外出も億劫になりがち。さらに、新型コロナウイルス感染症の流行もあり、家庭で過ごす時間が長くなっていませんか。

日常生活の中で、気軽に出来る健康づくりに取り組みましょう！



1日10分間多く体を動かしてみましょう



体を動かすことは、生活習慣病や高齢期の寝たきり、認知症などの予防にもつながります。1回あたりの身体活動は、“ちょこっと”でOK！

家事や通勤、仕事の合間など、体を動かすチャンスは意外と多くあります。1日の中で+10分間運動できそうな場面を探してみましょう。



職場で

- ★自転車や徒歩で通勤してみましょう。
- ★できるだけ階段を使いましょう。
- ★仕事の合間にストレッチをしましょう。（裏面参照）

地域で



- ★地域の公園や運動施設を有効活用しましょう。
- ★家の近くを散歩してみましょう。
- ★歩いて買い物に出かけましょう。

自宅で



- ★掃除・洗濯等の家事で積極的に動きましょう。
- ★テレビを見ながらストレッチや筋トレをしましょう。



活動量を増やすためのポイント

特別なことは必要なく、家事や通勤などの日常生活を工夫するだけで、活動量を増やすことができます。

回数や目的などを具体的に決めておくと実践しやすくなります。

① 回数を増やす

例）掃除する回数を増やす（いつも掃除していない場所をこまめに掃除する）

② 道具に頼らず自分で動く

例）エスカレーターではなく階段を使う
掃除機ではなく雑巾がけをする

③ いつもと違う場所へ

例）自然に触れながら、歩いてみる（体だけでなく心までリフレッシュ）





“ちょこっと” 時間を活用しよう！



朝の目覚めにちょこっと運動

① 足首の曲げ伸ばし

左右の足首を交互に前後させ、リズミカルに動かします。



② 背中伸ばし

四つん這いになり、ゆっくりとお尻をひいて、かかとの上にお尻が乗るようにして背中を丸めて伸ばします。



歯磨きタイムにちょこっと運動

① かかとつま先上げ

洗面台などに片手を置き、まっすぐ立ちます。
かかとを上げる→静止→元の姿勢
→つま先を上げる→静止
→元の姿勢を繰り返します。



② 骨盤まわし

姿勢を正して立ち、骨盤で円を描くようにして腰だけをスムーズに回します。



仕事の合間にちょこっと運動

① 腰ひねり

足を組み、上に置いた足を反対側の手で押さえ、腰が伸びるように、ゆっくりと後ろに振り向きながら上体をひねり、元の姿勢に戻ります。



② 肩まわし

両肩に手を置いて、ひじで大きく円を描くようにして肩を回します。
外側から内側回しを数回行ったら、内側から外側にも回します。



どこでもちょこっと運動

① 片足立ち

足を自然に開き、背筋をまっすぐにして、体を安定させます。
ももと床が平行になる高さまで片足を上げて、数秒維持します。



② 階段一段とばし

大腿で階段を一段とばしながら上ります。

十分に気をつけて
無理せずに
行いましょう



健康に関して、心配なことや不安なことがございましたら、お気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL：077-581-0201
(平日8：30～17：15)