

こんにちは  
保健師です

# 運動で体力づくり 〜冬こそ介護予防〜

保健福祉課  
保健指導係  
☎ 52-2144

新しい年を迎え本格的な雪の季節となりました。寒さも一段と増し、少々外出するのもおっくうに感じる季節でもあります。

一般的に冬期間は運動量が減少する傾向にあり、冬の間には体重が増えてしまった経験がある方も多いのではないのでしょうか。このような変化は高脂血症や高血糖（糖尿病）など生活習慣病を招きやすくなります。また、お仕事によつては、夏と冬で運動量の差が大きい場合は、活動量と消費量とのアンバランスが生じ、体に変調を招きやすくなります。

このようことから一年を



通して元気で過ごすためには、冬こそ運動や食事などの生活習慣に注意することが大切です。

## 元気な体をつくらう！

私たちの体は、加齢とともに少しずつ機能が低下してきますが、これに運動不足が加わると、その機能低下をますます早めてしまいます。

普段の何気ない行動が次第にスムーズにいかなくなり、時間がかつたりしてきます。「立つてできたことが座らな

いとできない」、「何かにつかまらないと片足でバランスが保てない」など、自分が気づかないうちに運動機能が変化している場合があります。

このような状況は、高齢になつてから出てくるのではなく、50歳代になるとその兆しが現れてきます。まだ働き盛りの元気なときから体の柔軟性や筋力を保つような心がけが大切です。

「介護予防」と聞くと高齢者の問題と思いがちですが、その対策は働き盛りの年代から始めることが、高齢期を元気で過ごすポイントになります。

- ・自宅(室内)での体力づくり
  - ・ラジオ体操やテレビ体操
  - ・生命の貯蓄体操
  - ・ダンベル体操
  - ・ゆうゆう体操(生きがいデイサービスほかで実施)など
- いずれも自宅で大がかりな道具も必要なく取り組むことができます。

全身をまんべんなく動かすことから、筋肉や関節を柔軟にし、血液循環も改善することから、全身の機能をスムーズにします。また、睡眠や食欲、便秘の改善などにも良い効果を与えます。

## 「ヘルシーアップ教室」を開催します

日常の運動・体力づくりの方法、生活習慣との関連などについて、体操を中心にしたがら右表の日程で「ヘルシー

月 日	時 間	内 容
1月14日(金)	9:30 ~ 12:00	・開講式、オリエンテーション ・骨の健康度測定、体力測定 ・ストレッチング
1月28日(金)		・体力測定などの結果説明 ・運動メニューの確認、実技指導
2月8日(火)	9:30 ~ 12:00	・講話「運動と栄養～基礎編」 ・運動メニューの確認、実技指導 ・リズム体操、フットケア(足の手入れ)
2月25日(金)		・講話「運動と消費エネルギー」 ・運動メニューの確認、実技指導 ・簡単エアロビクス
3月11日(金)	12:00 ~ 14:30	・昼食 (生活習慣病予防のバランス食を試食します) ・講話「健康づくりは食生活の改善から」
	9:00 ~ 12:00	・講話「運動と食事の取り方」 ・運動メニューの確認、実技指導 ・リズム体操、エアロビクス
3月25日(金)	9:00 ~ 12:00	・体力測定 ・体力測定の結果説明 ・閉講式

会場は、総合福祉センター大ホールです。  
「実技指導」では有酸素運動と筋力トレーニングをします。

## 「アップ教室」を開催します。

参加される方々の体力や体の状況を知るため、体力測定や骨の健康度測定などを実施し、その結果から一人ひとりにあつた運動メニューを作成する予定です。また、毎日の生活の中でも取り組んでいくことができる「リズム体操」や「エアロビクス」などの運動も行います。

トレーニングの方法も交え、運動に関する学習や冬場の運動不足の解消の機会として、無理なく楽しくできる内容になっていきます。

準備の都合があるため、申込み締め切りは1月7日までとなっておりますが、1日だけの参加も可能で、開催日の前日までに連絡いただければ受講できますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

「○○教室」と聞くと男性は遠慮されがちですが、筋力ト