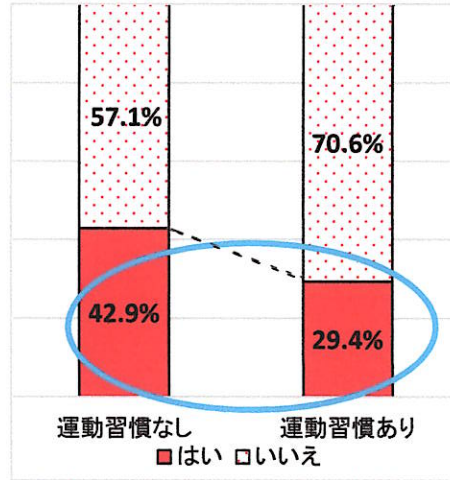


~はじめよう!運動習慣~

運動不足が続くと、足腰が次第に弱くなり、肥満や病気の進行にも拍車がかかります。
健康で生き生きとした毎日を送るため、適度な運動を、無理なく始めてみましょう!



(資料提供
松山市国保・年金課)

運動習慣がある人は、体重が増えにくい!

積極的に運動するとこんなうれしい効果が!

認知症予防



生活習慣病の予防・改善



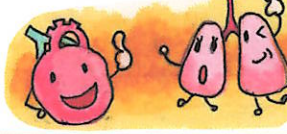
ストレス解消



骨が丈夫に



心肺機能アップ



筋力維持



1回5~10分のこまぎれでもOK!

1日これくらい動いてみよう!

18~64歳

元気にからだを動かしましょう。
1日60分!

グラウンドゴルフもいいね!

筋トレや有酸素運動(ウォーキング等)などが含まれるとなお効果的!

65歳以上

じっとしていないで、1日40分!

1日の目安 = 男性:7000歩
女性:6000歩

足りない人は、+10 (プラス・テン)

日常生活の中で、今より10分多く身体を動かすこと(+10=プラス・テン)にチャレンジ!

歩いて買物へ

10分=1000歩



階段を使う



家事をしっかりと



ラジオ体操



組み合わせて+10でもOK!

次回は「運動にチャレンジしよう!」をお伝えします♪