

は〜い

保健センターです。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikedagifu.jp/hoken/



今より1日10分多く、体を動かしましょう

身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。そのためは、日常生活の中で身体活動量を増やすことが大切です。

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのことで、家事や歩行、労働などの「生活活動」とスポーツや筋力トレーニングなどの「運動」の2つが含まれます。

●身体活動を増やすとこんな効果が！

活発な身体活動を行うと、糖や脂質の代謝が活発になり、内臓脂肪減少の効果がります。その結果、血糖値や脂質異常、血圧の改善により、生活習慣病の発症予防や重症化予防につながります。また、特に高齢者では、体力や筋力、身体機能の向上を図ることにより、フレイル（※）の予防にもつながります。

※フレイルとは

加齢により、心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、健康障がいを起こしやすい状態であるが、一方で、生活習慣の改善や適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態をいいます。



フレイルの予防・改善のためには、低栄養を予防する「食生活」、足腰の筋力を維持する「運動」、日常生活を活発にする「社会参加」が大切です。

●日頃から積極的に体を動かすように心がけていますか？

令和元年7月に行った「池田町健康に関する意識調査」では、日常生活の中で積極的に体を動かすように心がけている方の割合は、59.2%でした。特に男性の30歳代、40歳代の働き盛りの世代の割合が低い結果となっています。

●今より1日10分多く、体を動かそう！

毎日まとまった時間をつくって運動をすることは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のなかでもたくさんあります。まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

<「プラス10分」の例>

- ・歩いたり、自転車で移動する
- ・歩幅を広くして早歩きをする
- ・掃除や洗濯、庭の手入れなど、家事をこまめに行う
- ・できるだけ、階段を使う
- ・ラジオ体操をする
- ・ながら運動をする など



1日合計60分、元気に体を動かすことで、体力の維持・向上を目指しましょう。高齢者の方は、じっとしている時間を減らし、毎日40分体を動かすことを心がけましょう。筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です。

●ウォーキングに挑戦しよう！

ウォーキングは、手軽で体への負担が少ない有酸素運動で、いつでもどこでも、自分のペースで行うことができます。これまで運動の習慣がなかった方や運動が苦手な方は、歩くことから始めてみましょう。

～ワールドウォーキングチャレンジ2020参加者募集～

池田町では、記録表に歩数を記入しながら楽しくご自分のペースでウォーキングを続けていただけるよう「ワールドウォーキングチャレンジ2020」を行っています。詳しくは、6ページをご覧ください。

●自分のペースで安全に

誤った方法で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

- ①体を動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ②体調が悪いときは無理をしない。
- ③運動するときは、適切な服装や靴を選び、運動前後には準備運動や整理運動を十分に行う。また、こまめに水分補給をする。
- ④病気や痛みのある場合は、かかりつけ医などに相談をする。



食生活を考えよう



食生活改善協議会

●菜花のお浸し



【材料】4人分

菜花	1袋 (180g)
にんじん	40g
カニかまぼこ	6本
A	だし汁 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	白すりごま 大さじ2
卵	1個

作り方

- ①にんじんはせん切りにして、茹でる。菜花は熱湯で色よく茹でて、3cm長さに切り、水けをギュと絞っておく。
- ②カニかまぼこはほぐすように裂いておく。
- ③卵は溶きほぐして薄焼きにし、細く切り錦糸卵を作る。
- ④①、②、③をAの材料である。

一人分の栄養価 エネルギー 83kcal 食塩相当量 0.9g

一口メモ

春らしい色合いの和え物です。カニかまぼこは、1本あたり0.2gの塩分を含みます。調味料代わりに上手に使うと彩りがよくなります。