

国保健康だより

(平成26年10月号)



秋です さあ歩きましょう！

加齢と共に体力は徐々に低下します。しかし、60歳を過ぎてからでも運動を行うことによって体力の低下を防ぐことができます。

まずは日常生活の中で積極的に歩くことから始めてみましょう。

Step 1

運動の種類は有酸素運動が最適

有酸素運動は、酸素を十分に取り入れながら行う運動です。

肥満防止、糖尿病や高血圧などの改善、ストレス解消などのメリットがあります。



Step 2

運動は30～60分、少なくとも週3回以上

Step 3

よく歩くこと、楽しく運動を続けましょう

Step 4

運動のあとは水分補給

運動すると、汗をかき、水分が失われます。脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性があります。運動後は水などをとり、血液をサラサラの状態に保ちましょう。

Step 5

始める前にメディカルチェック

特に高血圧などの持病がある方は主治医に相談しましょう。

津久見市役所

健康推進課

国保年金班

TEL 82-4111

内線(136)

あなたの体力は？

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|-----|
| 1 | 普段からだが軽く感じられますか？ | はい | いいえ |
| 2 | 階段（25段ほど）を続けて楽に上がることができますか？ | はい | いいえ |
| 3 | 階段（25段ほど）を続けて楽に降りることができますか？ | はい | いいえ |
| 4 | 休まずに30分ほど歩き続けることができますか？ | はい | いいえ |
| 5 | 毎日気分良く楽しく過ごせていると感じますか？ | はい | いいえ |
| 6 | 外出することは多いですか？ | はい | いいえ |
| 7 | 風邪をひくことが少ないほうですか？ | はい | いいえ |
| 8 | つまづくこと。転ぶことはあまりありませんか？ | はい | いいえ |
| 9 | 信号が青のうちに渡りきれますか？ | はい | いいえ |
| 10 | 動いてもすぐに疲れたとは思いませんか？ | はい | いいえ |

- 「はい」が7つ以上の人・・・体力は十分、このまま体力の維持を心がけ元気いっぱいを送ってください。
- 「はい」が4－6の人・・・体力は向上中、このまま運動のある生活を続けて行きましょう。なるべく「はい」の項目が増えるように意識して！
- 「はい」が3つ以下の人・・・体力が低い、体力がついていないようです。貯筋（筋力つけること）に努め、運動に親しむようにしてってください。

年代別身体活動の目標

- 65歳以上 → じっとしていない時間を、毎日合計40分以上。
- 18歳～64歳まで → 元気に体を動かす時間を、毎日合計60分以上。



10 月 の 健 康 川 柳

よく歩き ほどよく食べて よく笑う

※ 今月から「健康川柳」をご紹介します。ご応募お待ちしております！

津久見市役所 健康推進課 国保年金班 TEL 82-4111 （内線 136）