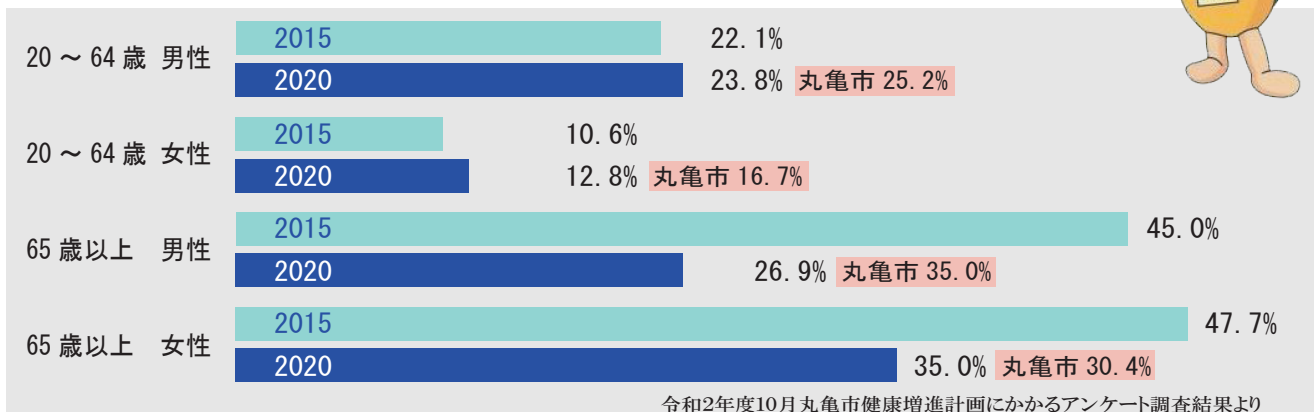




飯山北地区の運動習慣 (有ると答えた人の割合)



飯山北地区住民は運動不足が顕著

コロナ感染拡大により、外出自粛などが求められていた令和2年10月に実施した調査結果です。運動習慣についての結果、20～64歳では男女ともに、丸亀市全体の平均より低い。一方、65歳以上では男性18%、女性13%程度も減少しています。

コロナ禍で行動が制限されるなか、運動する機会も少なくなっています。しかし、室内で身体を適度に動かすことはできます。では「適度な運動」とはどの程度か、アメリカ国立がんセンターとハーバード大学研究者から、週平均150分、**1日20分**が病気による死亡リスクが下がるとの研究結果が出ています。この目安が「身体に良い運動」です。ただし、運動すればするほどリスクが下がるものではありませんから注意して下さい。

ウォーキング

少し遠くを見るように前を向いて、背筋を伸ばしましょう。普段より少し速く、少し大股で歩いてみましょう。腕は後ろへの振りを意識しながら大きく振ってみましょう。まずは10分くらいから始めてみて、慣れてきたら少しずつ長くし、週3～4回を目標にしましょう。



スクワット

脚を肩幅くらい広げて座り、つま先と膝がいつも同じ方向に向くように注意しながら、ゆっくり立ったり、座ったりしましょう。その時、つま先より膝が前に出ないようにも注意しましょう。膝に痛みがある場合は注意してください。



かかと上げ (つま先たち)

机やイスなどに手を添えて立ち、踵をゆっくり上げ、ゆっくりと下ろします。腰を反らしたり、前かがみになったりしないよう気をつけ、まっすぐ上に上がるようにしましょう。



予約不要

令和4年度 健康相談日 (予定)

無料相談

飯山北コミュニティセンター 1階和室 9:30～11:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木

内容

- ①血圧測定
- ②尿検査
- ③体脂肪測定

毎月、第1木曜日に健康相談をしています。
 ※コミュニティセンターが休館の場合は第2木曜日
 ※午前7時時点で警報が発令されている場合は中止になります。
 ※新型コロナウイルスによる感染症など、感染症が流行している場合は中止になる場合があります。事前に健康課までお問い合わせください。

お問合せ 丸亀市健康福祉部健康課 0877-24-8806