

プラステン

**+10でこころも身体も生き生きと!**

**~いつでもどこでもプラス10分~**



御坊市は、「いつまでも健康でいきいきと暮らせるまち」を目指しています。しかし、御坊市で運動習慣のある人の割合は25.7%※<sup>1</sup>で、約4人に1人しかいません。1日の過ごし方を振り返り、自分のライフスタイルに合わせ今より10分間活動量をふやしてみませんか？

1日の活動量をふやすと、肥満が解消したり体力や筋力がついたりするだけでなく、「生活習慣病」「がん」「認知症」「ロコモティブシンドローム※<sup>2</sup>」などの予防にも効果があることが分かっています。

※<sup>1</sup> 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けている人の割合

※<sup>2</sup> 骨、関節、筋肉などが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になることや、そうなる可能性が高い状態のこと。

**活動量は、日常のちょっとした工夫や心がけで増やすことができます。**

**あなたならどれができそうですか？**

○起きた時と寝る前に…20秒×10回×3セット（約10分）

ゆっくり腰を上げて、肩から腰までを一直線にする

背中～太ももの筋肉に効果あり

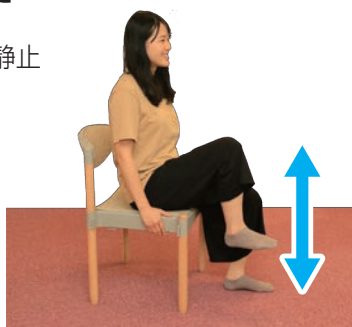


○テレビを見ながらCMの時に…

両手で座面を持つ

足をゆっくり持ち上げ10秒静止

上半身～下半身をつなぐ  
筋肉に効果あり



○歯を磨きながら…約3分×朝夕2回（約6分）

足を大きく開いて、  
つま先は外側に向ける  
ゆっくり腰を落として  
スクワット

お尻～骨盤底部の筋肉に効果あり



○他にも…

- ・日頃から階段を使う
- ・お風呂上りにストレッチ
- ・家事をしながら踵の上げ下げ
- ・ラジオ体操第1・第2（約6分）
- ・御坊市オリジナル体操「ステキ体操GO!GO!GOBO」（約3分）※DVDをご希望の方は介護福祉課まで。

**体を動かすことに慣れてきたら、さんぽを始めてみませんか？**

厳しい暑さが続きます。熱中症に気をつけ、涼しい時間帯に歩きに出ましょう。和歌山県が独自に開発した運動ポイントスマートフォンアプリもぜひご利用ください。御坊市のウォーキングコースもおすすめです。詳しくは健康福祉課までお問い合わせください。運動ポイントアプリ、ウォーキングマップについてはこちらから→



## 8月めにとっこりあサロン

日 時：毎週 月曜日 14:00～16:00（開場13:45）※8月19日はお休みです。

場 所：福祉センター2階

対 象：妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物：バスタオル・オムツ（産婦さんのみ）

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ

☎0738（23）2525



♡8月のミニ講座のお知らせ♡

日時：8月30日（月）14:00～16:00

内容：親子ふれあい歌あそび

♡オンラインでも参加できます♡

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

