

## 運動習慣をつけよう

運動をした方が良いということ  
はなんとなくわかっているけど：  
なぜ運動をしなくてはいけないの  
でしょうか。それには、大きく2  
つの理由があります。

### ◆生活習慣病の予防

摂取カロリーが消費エネルギー  
を上回ると使われなかった分が脂  
肪として身体に蓄えられていきま  
す。

脂肪が必要以上に蓄積すると、  
糖尿病、高血圧、脂質異常症とい  
った生活習慣病になるリスクが高  
くなります。

### ◆筋力や身体の機能の維持

人間は、持っている機能を使わ  
ないと驚くようなスピードでその  
機能は低下していきます。

筋力やバランス能力、さらには  
長い時間動くことができる心肺機  
能が低下してしまいます。

### 運動の効果

#### 身体面の効果

● 健康的な体型の維持

● 体力、筋力の維持および向上  
● 生活習慣病やメタボリックシン  
ドロームの予防

● ロコモティブシンドロームの予防

● 心肺機能の向上

● 腰や膝などの痛みの軽減

● 血行促進による肩こり・冷え性  
の改善

● 免疫力を高める

#### 精神的な効果

● 気分転換やストレス解消

● 不定愁訴(※)の低減

● 認知症の低減

※不定愁訴とは、明確な原因がな  
いのに肩こり、めまいなどの身  
体の不調を訴えること。

### ◆健康のための一歩を踏み出そう

今より少しでも長く、少しでも  
元気に身体を動かすことが健康へ  
の第一歩です。

運動⇨身体を動かすことと考え  
て、プラス10分から始めましょう。

#### 今より1000歩多く歩く

10分多く動くということは、歩  
数にすると約1000歩多く歩く  
ということになります。例えば、  
意識して階段を使ったり、隣近所  
への外出は歩いてみるなど、少し  
行動を見直すことで10分多く動く

ことにつながります。

### みんなで身体を動かそう

町内の身近な所でも、有志の方々  
が集まり、楽しく運動に取り組ん  
でいきます。みんなで一緒に運動し  
てみませんか。その一部を紹介し  
ます。

#### 【健康づくり教室】

◆日時 第1・3水曜日

午前10時～11時

◆場所 保健福祉センター2F

大ホール

◆内容 歌謡体操など

#### 【にこにこウォーキング】

◆日時 毎週月曜日

午前10時～(1時間程度)

◆場所 大方あかつき館前駐車場

に集合

◆内容 入野松原をウォーキング

#### 【げんき体操】

集会所に集まって、週に1・2  
回、介護予防を目的とした体操を  
行っています。

#### ◆実施場所

上川口浦、王迎、浮津、小川、  
田村、本谷、早咲、浜の宮、入野  
本村、芝、錦野、御坊畑、上田の  
口、大方町民館

※実施希望地区募集中です。保健  
衛生係までご連絡ください。

#### ◆安全のために

誤った方法で身体を動かすと思  
わぬ事故やけがにつながるので、  
注意が必要です。

● 身体を動かす時間は少しずつ増  
やしていく。

● 体調が悪い時は無理をしない。

● 病気や痛みのある時は、医師な  
どの専門家に相談を。

無理をしないで自分にできる運  
動をみつけ、楽しく継続し、習慣  
化されることをおすすめします。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373

