

にしGO健幸だより

R7.7月

VO/14



暑い日が続くと、熱中症のリスクを考慮して活動量が減少し、体力が低下しやすいと言われています。暑さに負けないからだづくりには、適度な運動が大切です。家事や買い物などの日常生活の中で、頑張りすぎない程度にからだを動かしてみましょう。

1日あたり「8000歩」「中強度の活動※時間20分」で健康寿命を延ばそう！

「歩く」ことは、生活習慣病や認知症の予防に有効であることがわかっています。

1日の歩数が8000歩未満の人は、今よりも10分（約1000歩）多く歩くことから始めてみましょう。

【1日あたりの「歩数」「中強度の活動時間」と「予防（改善）できる病気・病態」】

歩数	中強度の活動時間	予防（改善）できる病気・病態
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
10000歩	30分	メタボ（75歳未満）
12000歩	40分	肥満

12000歩（うち中強度の活動が40分）を超える運動は、健康を害することも・・・

参考：中之条研究（東京都長寿医療センター）

※中強度の活動

- ・大腿で力強く歩く
- ・うっすら汗をかく程度の早歩き
- ・なんとか会話ができる程度の早歩き、山歩き、畑仕事 など

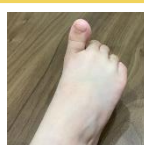


足は全身を支える土台！「あしゆび」を鍛えましょう！！

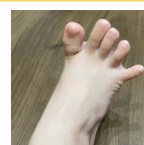
「あしゆびジャンケン」



グー



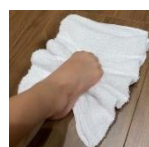
チョキ



パー

「タオルギャザー」

かかとを浮かさずに、両足の指を使って、タオルを手前に手繰り寄せる



→転倒予防、膝痛・腰痛予防、姿勢改善等の効果があります。

6月26日に第1回元気からだ塾を開講しました！

村では、皆さんがこの先もずっと元気に生活をおくることができるよう健康づくりの方法を学ぶ「元気からだ塾」を行っています。教室に参加して、元気の秘訣を学んでみませんか？

第1回のテーマ「健康寿命を延ばそう 今からできる介護予防 ～村の現状と予防の取り組み～」

いつまでも健康で過ごすための3つの柱

栄養（食・口腔機能）

よく噛んでしっかり食べましょう
バランスの良い食事をしましょう



身体活動

今より10分多く
からだを動かしましょう

社会参加（つながり）

自分に合った活動を見つけましょう



介護予防体操や血管ストレッチ等を行いました。健康寿命を延ばすために、日々の生活の中で、できることから少しずつ取り組んでいきましょう。

これら3つの柱は相互に影響しており、どれか1つだけでなく、複数の柱に組み合わさることが大切とされています。