

+ 10 (プラステン) から始めよう

今より 10 分多く体を動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを 3～4%減らせることがわかっています。エレベーターやエスカレーターではなく階段を使用してみるなど、あなたも 1 日のどこかで 10 分多く身体を動かしてみませんか。

どうして体を動かすと健康にいいの？

カギとなるのは筋肉です。筋肉は体を動かすだけではなく、熱を生み出す、全身のエネルギー代謝を円滑にする、血液の循環を促すなどさまざまな働きをしています。

筋肉があるとこんなにイイコト

- 腰痛や膝の痛みが解消
- 血流アップ（冷え性や血圧の改善）
- 血糖値が下がる（糖尿病の予防）
- 骨が丈夫になる（骨粗しょう症の予防）
- 脳が活性化（認知症の予防） など

やってみよう！

ここでは、家事や仕事など、何かをしながら簡単にできる軽い筋トレを紹介します。自分のライフスタイルに合わせて取り組むようにしましょう。

座って

仕事中や家でテレビを見ながら



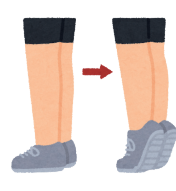
- ①手は胸の前でクロスし、椅子から 4 秒かけてゆっくり立つ
- ② 4 秒かけてゆっくり座る

※ 10 回～ 15 回繰り返す

！ 大腿を引き締める効果！

立って

歯磨きや洗い物をしているとき



- ①足を握りこぶし 1 つ分けてまっすぐに立つ
- ②左右のかかとを高く上げて戻す

※ 10 回～ 15 回繰り返す

**！ 下肢の血行促進！
！ ふくらはぎを鍛える効果！**

寝て

テレビを見ながら、寝る前に



- ①仰向けに寝る
- ②おしりを支点にゆっくり手足を上げて 15 秒静止

※ 10 回繰り返す

！ 体幹を鍛える！

問 健康推進課 ☎ 63-1113

「すくすくもっと」ぼしゅうちゅう

市内在住のお子さん（小学生以下）の写真を随時募集しています。

①氏名とふりがな、②性別、③年齢、④生年月日、⑤保護者氏名、⑥続柄、⑦住所、⑧電話番号、⑨簡単なメッセージ（絵文字含む 50 字以内）⑩掲載希望月（ない場合、記入不要）をご記入のうえ写真と一緒にご提出ください。

応募方法 ●メール ●持参 ●郵送

注意事項

- 中学生以上のご兄弟姉妹が一緒にの写真も掲載可能。
- 保護者の承諾を得た写真に限る。
- 応募多数の場合は抽選。
- 郵送の場合は写真の返却不可。
- 掲載希望月があれば、前月の 10 日までにご提出ください。

提出先

〒788-8686 桜町 2 番 1 号 企画課広報統計係
☎ 63-1118 ✉kikaku@city.sukumo.lg.jp

広報に掲載された方にはポストカードをプレゼント

ご冥福をお祈りします
(令和 3 年 1 月受付分)

住 所	氏 名	享 年
山奈町山田	伊與田 勇	92
橋上町奥奈路	岡村 亀喜	93
和田	猪谷 玉行	94
平田町戸内	畑中 廣	80
平田町戸内	篠田 梅尾	94
片島	澤松 繁子	90
橋上町橋上	小島 緑	89

※本コーナーの記事は、家族などからの申し込みにより掲載しています。（敬称略）

問 市民課 ☎ 63-1112