



**稗田光枝さん (尾垂六区・56歳)**

コレステロールが高めで平成2年度町の高脂血症教室に参加。特にスポーツ等はしていませんが、家事をやりながら、こまめに体を動かすよう心がけている稗田さん。今年の基本健診では、コレステロール値が2年度268mg/dl→3年度249mg/dlと下り、よくなっています。




『暮らしの中に  
運動習慣を』



秋は、運動会、体育祭などを動かす機会が多い季節です。しかし翌日、翌々日に

筋肉痛をのこす人も多いのではないのでしょうか。健康相談等で、ウォーキングをはじめた婦人の方や、グラウンドゴルフに熱心な方の話を聞きますが、案外、家事の中でも体をまめに動かすことが運動不足にならない心がけのポイントのようです。年別にメニューを参考にしてください。

■年代別運動メニュー

年齢	年齢に適した運動メニュー	注意点
20～30代	ランニング、ジョギング、サイクリング、水泳、テニス、卓球など。 	全力で運動を行なう場合には事前に健康診断を受ける。
40～50代	ジョギング、サイクリング、水泳、テニスといった簡単な運動をひとつ選び、少しずつ強度を増していくようにする。 	運動を始める前には、必ず医師の健康診断を。
60代	まず、歩くことが大切。それにゲートボールや体操など軽い運動を。慣れてきたら、ジョギングや水泳も可能に。 	運動というより、規則的な生活をするのがねらい。運動は、必ず医師の管理のもとに行なうこと。

A



忙しくてスポーツなんかやっているヒマがない。どうすればいい?

テニスや水泳ばかりが運動ではありません。エレベーターやエスカレーターは使わない、なるべく歩くようにする、家事をテキパキとこなすなど、日々の暮らしの中でこまめに体を動かすように心がけることが大切です。

日 程

日 程	時 間	場 所
11月7日(木)	午後1時～3時	保健センター
11月6日(水)	午前9時30分～ 午後1時～3時	そうさ農協南条支所
	午前9時30分～ 午後1時30分	そうさ農協白浜支所
	午前9時30分～	そうさ農協日吉支所

※皆さん住民検診、基本健康診査を受けましたか、まだ受診していない方は、未受診者票が配布されます。の健診がありますので必ず受診してください。(後日、受診



■健康づくりに必要な運動量

年 齢	20代	30代	40代	50代	60代
1週間の合計運動時間	180分	170分	160分	150分	140分
目標心拍数(拍/分)	130	125	120	115	110

注：目標心拍数 安静時の心拍数が70拍/分の平均的な人が、最大酸素摂取量の50%に相当する運動をした場合の心拍数。

種 目	毎日行う場合の1日の運動時間
速歩(毎分100mの速度)	25分
軽いエアロバイク	25分
自転車(毎時18kmの速度)	25分
水泳(脚の推進力に頼らないゆっくりした速さ)	25分
ジョギング(毎分120mの速度)	20分

注：30歳代の人を対象にした数値で、高齢者は速さ、時間を多少減らせばよい。

① 1回の運動を少なくとも10分以上続ける。② 1回に20分以上が望ましい。③ 原則として毎日続ける。