

# 秋です、体力づくりです

もっと体を動かそう

## 保健婦の健康アドバイス

秋は「食欲の秋」「読書の秋」と並んで、「運動の秋」と言われます。じっとしていると、体はなまってしまいます。さわやかな秋空の下、皆さんもこの季節、運動を始めてみませんか？おいしい空気をたくさん吸って体を動かせば、きつとより一層、健康になれると思います。



なのはな体操で、あなたも健康づくりを

### 運動しないと生きていけない

人間は動物ですから、動いているのが本来の姿です。もし健康な人が1週間、何もしないで寝ていたらどうなるでしょうか。筋肉は衰え、骨はもろくなり、心臓は弱まってしまいます。そして、血圧がおかしくなって目まいが生じ、フラフラの状態になります。

このように、健康な人でも動かないでいると、病気になるてしまうのです。

ところで、成人病といわれる多くの病気（高血圧・動脈硬化・糖尿病・多くの心臓病など）の原因の一つに、運動不足があげられています。また、運動不足による肥満も成人病を悪化させ、成人病の直接の原因となります。人間は動物です。十分な運動が必要なのです。

### 意識しないと運動不足になる

交通が便利になり、労働が機械化されたことで、私たちの生活はかなり豊かになりました。

しかし一方で、現代人は昔に比べて、慢性的運動不足になってしまったようです。私たちは今、自ら意識して運動をしななければ、とたんに運動不足になってしまうのです。

例えば、自分は農家だから、仕事で運動になっているという方がいます。でも、ちよつと待ってください。田植えは田植え機、稲刈りはコンバイン、田畑への移動は車というのでは、疲労感が多いわりには、運動になっていないとは言えません。

歩く・走るといった全身運動を、生活の中に取り入れる工夫が必要です。

### どんな運動をどれだけすればいいか

運動は、私たちが健康で幸せな生活をするために、非常に重要だということ、わかっていただけたと思います。それは、どのような運動をど

れだけすればいいのでしょうか。カロリーにして、1000〜2000カロリーを消費する運動を、毎日するようにしましょう。例えば、歩くだけなら30分から1時間で十分です。

また、できるだけ全身運動を取り入れるようにしてください。からだ全体の筋肉をバランスよく使うことが、成人病の予防につながるのです。

毎日運動することが無理な人でも、週に2日は、汗を十分にかく運動をしなければ、運動不足は解消しません。それよりもやはり、毎日運動をする方が、ずっと大切です。

## 運動別・100カロリーを使う時間

歩行70m/分 男性28分 女性35分	ジョギング 男性12分 女性15分
ラジオ体操 男性21分 女性26分	なわとび 男性18分 女性23分
バドミントン 男性11分 女性14分	テニス(軟式) 男性14分 女性18分

4・5日	議長自治研修会 東京都
10日	町村議会議長行政懇談会 千葉市
13日	議会運営委員会
14日	野栄町30周年記念式典野栄町
15日	横芝中学校運動会
17日	定例町議会(第1日)
18日	産業建設常任委員協議会
19日	長倉共同利用施設起工式
20日	総務・民生文教常任委員協議会
21日	定例町議会(第2日)
22日	町立各保育所運動会
24日	大総小学校運動会
25日	有線放送運営委員会
28日	消防組合議会 八日市場市
29日	開発道路起工式
30日	横芝小・上堺小学校運動会