

秋です、体力つくりです

もっと体を動かそう

保健婦の健康アドバイス

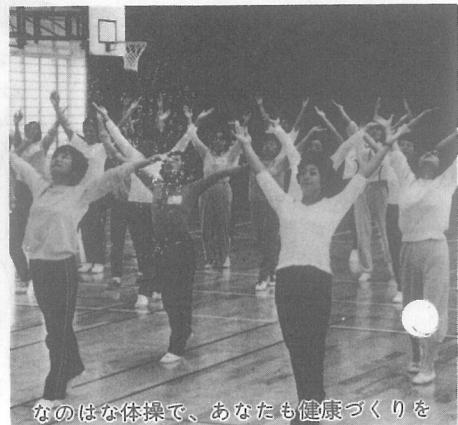
秋は「食欲の秋」「読書の秋」と並んで、「運動の秋」と言われます。じつとしているところ、体はなまってしまします。さわやかな秋空の下、皆さんもこの季節、運動を始めてみませんか？おいでください。

秋は「食欲の秋」「読書の秋」と並んで、「運動の秋」と言われます。じつとしているところ、体はなまてしまします。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？おいでください。

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。

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寝いたらどうなるでしょうか。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、病気になってしまいます。しかし、これが運動にならなければ、運動不能な人が1週間、何もしないで寝て、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。



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のでしょうか。

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、病気になっ

てしまうのです。

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。

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。

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

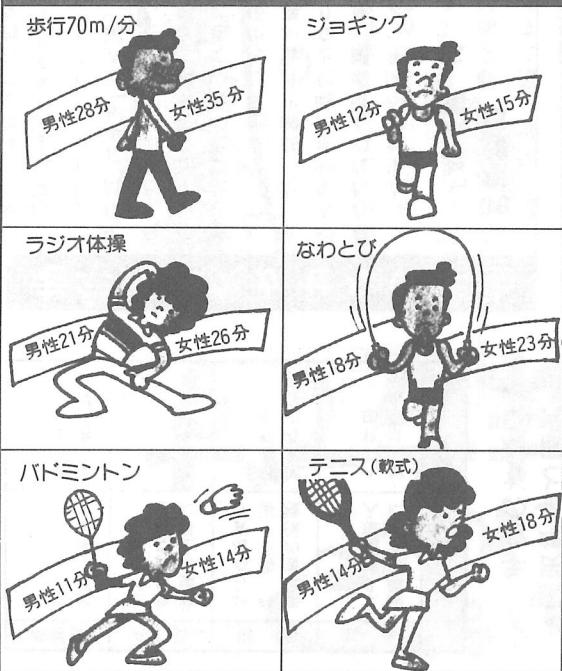
して、血圧がおかしくなって目

まいが生じ、フラフラの状態に

なります。

どんな運動 をどれだけ すればいいか

運動別・100カロリーを使う時間



意識しないと 運動不足になる

意識しないと 運動不足になる

ただすればいいのでしょうか。

カロリーにして、100～200カロリーを消費する運動を、毎日するようにしましょう。例えれば、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ります。

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。

30日	29日	28日	27日	26日	25日	24日	23日	22日	21日	20日	19日	18日	17日	16日	15日	14日	13日	12日	11日	10日
									定例町議会(第2回)											
								町立各保育所運動会												
								大総小学校運動会												
								有線放送運営委員会												
								消防組合議会	八日市場市											
								開発道路起工式												
								横芝小・上堀小学校運動会												
								議会												

4・5日 横芝中学校運動会 千葉市
議長自治研修会 東京都
町村議会議長行政懇談会
野榮町30周年記念式典野榮町
長倉共同利用施設起工式
総務・民生文教常任委員会
議会

10日 13日 14日 15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日