

フラムだより

「運動の秋」

「あなたは運動をしていますか？」と聞くと、「時間がない」「足腰が痛くて」と返ってくるものが多くあります。

運動といってもトレーニングウェアに着替えたり、スポーツクラブに通ったりと大変な印象がありますが、健康のための運動であれば、わざわざ時間をさかなくても日常生活の中だけで十分に可能です。例えば、意識して階段を使うとか、歩く時にちよつと早足にするとか、電車に乗っても座らずに立つ…こんな行動の積み重ねが運動不足か

ら守ってくれます。

これらに加えて、起床時や就寝前などに軽いストレッチ運動などをすると、普段使わない筋肉がほぐされ、足腰の痛い人にも効果的です。このように、日常生活の中でも体を使う習慣がついていけば、今後運動を始める時にもさほど苦にならないはず。

「老いは足から」という言葉にもある通り、自分で歩くことは健康の目安でもあり、一番手軽にできる有酸素運動でもあります。よく聞かれる「一日一万歩」という言葉。なぜ一万歩なのか？：現在の日本人は一日平均して200kcalの栄養をとつていま

す。そのうちおおよそ1800kcalは日常生活活動で消費しています。残りの300kcalを身体活動で消費しないと肥満につながってしまいます。この分を消費しようとする、ウォーキングの場合ちょうど一万歩になるわけです。ますます便利になっていく現代社会では、運動不足はまさに悪化の一途をたどるばかり。体を動かさずにいれば、体の調子が悪くなるのも当たり前です。あなた自身の心と体のために少しでも体を動かす習慣作りをこの秋に始めてみませんか？

保健福祉課保健婦 宇井 教恵

お誕生おめでとう

9月21日～10月20日届け出分



大澤 由夏 ちゃん

人に迷惑をかけないで、元気に育ててほしい。【母:真由美さん談】

氏名	保護者	地区
大澤 由夏	万 靖	三 島
伊藤 竜雅	一 夫	三 本 松
大熊 悠太	勉	青 芝 会
高野 歩美	実	緑 台
海保 愛美	明 由	南
鈴木 隆也	恒 之	栗山 東 部
鈴木 奏子	正 広	栗 山 4
大野 真	智 久	東 町 3
伊藤 美里	金次郎	四 五 会
鈴木 尚希	尚 志	伸 和 会

休日当番表

と き	内 科 系	外 科 系
11月11日	大網小児科クリニック(大網) 0475⑦27405	とし整形外科クリニック(横芝) ⑧27770
11月18日	秋葉医院(東金) 0475⑤2039	石橋医院(石橋祝)(成東) 0475⑧2117
	東陽病院⑧1335	0475⑦01333
11月23日	九十九里病院(九十九里) 0475⑦68282	大網整形外科(大網) 0475⑦23611
11月25日	板倉内科医院(大網) 0475⑦26174	あきば病院(蓮沼) 0475⑧63711
		高根病院(芝山) ⑦71133
12月2日	今井医院(東金) 0475⑤20276	小松医院(山武) 0475⑧92166
		姫島クリニック(成東) 0475⑧01726

◎都合により当番医の変更がある場合があります。

問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475⑤24137へ。