

めざせ 健康寿命日本一!

いきいき川越大作戦「運動編」

健康づくり支援課 229・4121

運動をしたくても、なかなか時間が取れないと感じている方はいませんか。日常生活の中には、工夫次第で、運動量を増やせる場面がたくさんあります。例えば、歩いて買い物に行く場合はあえて遠回りする、車は目的地から少し離れた駐車場に止める、電車やバスを利用する際は、一駅手前で降りて歩く、職場内では遠くのトイレを使うなどです。

運動量を増やすために、エレベーターではなく、階段を使うこともお勧めです。階段を使うことで、腰回りや太ももの筋力の強化が期待できます。例えば、3階までは階段を使うよう心掛ける、高層階の場合、最初はエレベーターやエスカレーターを利用して、途中からは歩くなど、意識して階段を使ってみましょう。少し早めに階段を上ることで、ジョギングとほぼ同じくらいのエネルギーを消費することができます。

忙しいときも、発想を変えて運動量を少しでも増やし、健康寿命を延ばしましょう。

階段の上り下りのポイント

| | |
|----|---|
| 上り | ①背筋を伸ばし、おなかを引き締め、上体をやや前屈させる ②かかとはつけず、つま先で上る ③慣れてきたら、少し早めに上る |
| 下り | ①足の裏で階段をしっかり踏みしめる ②片足にゆっくり体重をかけながら下る |



ここに効く!
脂肪燃焼、腰・
太もも・おしり・
ふくらはぎの筋力アップ



安全には気をつけて、必要があれば手すりなどを活用してください。