



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

©フッピー



今日から始めよう！ 目常ながら運動のすすめ



実践動画はこちらから！

①



②



最近、職場や家の中で座ってばかりで、身体を動かす機会が減っていませんか？運動不足は肥満や高血圧、糖尿病等の生活習慣病になるリスクが高くなります。

日常ながら運動は、日常生活活動に100%重ね合わせて行うため、「忙しくて運動をする時間がない」「運動を始めても続かない」といった方でも思い立った時にすぐ実行することができます。今回は、日常生活の中でもすぐに取り入れやすい2つをご紹介します！

① 階段上り運動

普段の階段の上りから
Step Up！

階段をみたら運動不足・肥満解消のチャンスと思いませんか！

身体のここに効く！○

脂肪燃焼、太もも、転倒予防
お尻・ふくらはぎの引き締め



- ①背筋を伸ばし、お腹を引き締め、上体をやや前傾させる。膝を意識して高く上げ、階段から足半分くらい外してつま先から着地し、膝に力を込めて上る。
- ②階段の高さが低い場合は、1段飛ばしで素早く上る。膝に痛みがある時は、無理をしない。

② 大また速足ウォーク

ただ歩くよりも
エネルギー消費Up！

気分転換の散歩や買い物・通勤で駐車場へ行くまでのちょっとした時等に実践しましょう！

身体のここに効く！○

脂肪燃焼、お尻の引き締め
太もも



- ①顎を軽く引き、きつめのスカートやズボンを履く時の要領でお腹をへこませ、背筋を伸ばして肩の力を抜く。
- ②普段歩く時より歩幅を5~10cmくらい広く取り、余裕があれば足1つ分大またにする。足を踏み出す時はつま先で地面を力強く蹴り出し、かかとから着地する。手は軽く握り、肘は軽く曲げて前後に振る。
- ③一直線上を歩くようにして速度を上げる。



日常ながら運動は他にもたくさんあります！
冊子もありますので、ぜひ御連絡ください！

熱中症に気を付けましょう！

梅雨が明け、気温が急激に高くなってきています。身体が暑さに慣れていないと熱中症になるリスクが高くなるため、注意しましょう！

こんな症状があったらすぐに119番

口から水分が飲めない、呼び掛けに応じない・会話がおかしい(意識障害)、けいれん、普段どおりに歩けない(運動障害)



熱中症の応急手当

- ★涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる
- ★エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで体を冷やす



問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp