

運動器の機能を 向上させよう

運動機能向上の

- ①毎日できるだけ歩く（ウォーキング）。
- ②筋力アップのための運動を生活にとり入れる。
- ③みんなで楽しくできる軽スポーツやハイキングなどに参加する。

■高齢期こそ運動が大切です

からだを動かさないでいると、しだいに筋力は弱まり、活動の意欲も薄れ、さらに衰弱が進むという悪循環におちいりがちです。かぜなどで数日寝込んだり、悪天候などでしばらく外出を控えたりするだけでも筋力は衰えてしまいます。そのようなちょっとしたアクシデントによる筋力低下の予防のためにも、筋力アップを目的とした運動を毎日行なって、筋肉を蓄えることが大切です。ほんの少しの時間でもいいので、時間を決めて継続して行いましょう。



みんなで動けばなお楽しい

運動をすることが、元気に高齢期を過ごすために効果的であることは、わかっている、でも、運動を継続するのはむずかしいものです。運動を継続させるには、まず運動が自分にとって楽しくできるものでなくてはなりません。みんなでからだを動かせば、楽しいだけでなく新しい出会いもあります。ぜひ参加してみましょう。

ビワテクアプリ

日々のウォーキング等でポイントを集めて健康づくりをしましょう。



耳寄り情報



地域ではまちづくりセンターを中心に、健康バンド、歩こう会、ヨガ、太極拳、ジャズダンス等の活動をされています。