

かがやきだより vol.24

今回のテーマは「運動から考える肥満予防」

運動を習慣化するコツ

～まずはウォーキングからやってみよう！～

「分かっているもなかなか行動に移せない…。」という声をよく聞きます。運動を習慣化するために気軽にウォーキングから始めてみませんか？まずは1週間、自分なりの目標を決めて取り組んでみましょう。

- 自分が1日にどのくらい歩いているか知ろう！
- 歩数計や日記で記録を残そう！
- 日常生活の中で身体を動かそう！
例…速歩きを意識する。食器を洗いながらかかとを上げ下げする。洗濯物を干す時は1枚ずつしゃがんで取る。
- 今より10分歩く時間を増やそう！
10分歩くと歩数は約1,000歩増えます。
例…いつもより遠回りで犬の散歩に行く。ゴミ捨て等で家を出たついでにウォーキングをする。
- 家族と一緒にウォーキングを始めよう！
- 寒い日や天気の良い日は、家の中でできることを見つけよう！
例…階段の上り下りをする。

姿勢を意識！
上から吊るされているイメージで！

腕の振りを大きく！
歩幅を大きく！



保健師、管理栄養士が随時健康相談を受け付けています。ご希望の方は事前にお電話ください。

■問い合わせ■

総合保健福祉センター「かがやき」内 健康推進課 ☎54-7121



※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外
■ 救急車

