

身体を動かして健康寿命を延ばそう！

「健康寿命」とは、認知症や寝たきり等にならない状態で、自立して健康に生活できる期間のことです。健康寿命を延ばすには、日頃からの適度な運動・身体活動がかかせません。大切なのはちょっとした心がけです。生活の中に無理なく取り入れて継続しましょう！

①楽しく歩いて健康に！

皆さんは、自分の一日の歩数を知っていますか？日本における歩数の統計では、過去10年間で1000歩ほど減少し、国民の健康を考える上で大きな懸念のひとつになっています。『歩くこと』にはたくさんのメリットがあります。まずは、**一日10分（1000歩）**多く歩いてみましょう。

【歩くことのメリット】

- 生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の予防・改善
- 全身の引き締め効果でダイエット
- 筋力アップで基礎代謝が上がり、太りにくい身体になる …など

国が推奨する一日の目標歩数

- 20歳～64歳 男性 **9000** 歩/女性 **8500** 歩
- 65歳以上 男性 **7000** 歩/女性 **6000** 歩

【歩き方のポイントに注目！】

視線は10m先を見る

ひざをのぼす

かかとから着地して、
つま先で地面をける



背筋をのぼす

腕をふる

少し大股で歩く

②じわ~っとストレッチで血行促進！

仕事や家事、育児など…日中同じ姿勢で過ごすことで筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛を感じていませんか？生活の合間にストレッチを取り入れると、血行が促進され、リフレッシュや気分転換の効果も期待できます！**疲れをため込まない健康習慣**を始めましょう。簡単にできるストレッチをご紹介します。

肩こり予防

①肩回し



両手を肩に添え、肘で大きな円を描くようにゆっくり回す。逆回しも同様に8回ずつ。

②背中ストレッチ



胸の前に輪をつくり、腕を前に突き出し、背中を後方に押しながら視線は下へ。
10秒～20秒間。

③胸伸ばし



両手を後ろに組み、自然と胸をそらす。腕をのぼし、ゆっくり後方に持ち上げる。
10秒～20秒間。

【ストレッチのポイントに注目！】

- 息を止めない
- 痛みのない範囲で行う
- 反動や弾みをつけない



腰痛予防

①体幹ねじり



両あしは前方に向けたまま、
上半身をゆっくりねじる。
10秒～20秒間。
反対も同様に。

②腰、太ももうらのストレッチ



前に伸ばした足に向かって上体を
ゆっくり前にたおす。
10秒～20秒間。
反対も同様に。

お問い合わせ：津山市健康増進課 (0868) 32-2069