けんこう♥だより

運動の秋がやってきました。あなたもからだを動かしてみませんか？

最近忙しくて運動をする機会がないと感じているあなた。
何かスポーツを始めたいけど、なかなか一歩が踏み出せないあなた。
この秋こそ運動を始めてみませんか？

運動の効果

運動をすると、体形の維持や体力、筋力の向上だけでなく、以下のような病気などの予防にも効果があります。

- 肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- 加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- 膝や腰の痛みの軽減
- 血行促進による肩こりや冷え症の改善
- 抵抗力を高め、風邪の予防

また、からだを動かすことは、気分転換やストレスの解消、認知症の低減にも効果があります。

どのくらいからだを動かしたらいいの？

身体活動を増やすために厚生労働省が推奨するキーワードが「＋10（プラス・テン）」です。
今より1日10分、からだを多く動かしてみることを勧めています。

身体活動量の目標

	身体活動（＝生活活動＋運動）		運　動	
65歳以上	強度を問わず身体活動を毎日40分	【世代共通の方向性】プラス10分多くからだを動かそう		【世代共通の方向性】運動習慣をもとう！30分以上の運動を週2回以上
18～64歳	歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日60分		息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分	

うみハピネスのトレーニングルームでは、みなさんが無理なく運動を継続できるようにサポートをしています。
ぜひご利用ください。

10月は臓器移植普及月間です

臓器移植は病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）が機能しなくなった方に、他の方の健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。日本で臓器の移植希望登録をしている人は13,000人います。しかし、臓器の提供が少なく、数多くの方が移植を待ちながら亡くなられています。

私たち一人ひとりが、今、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思を表示しておくことが大切です。

臓器提供の意思表示の方法として、『臓器提供意思表示カード』の他、運転免許証・健康保険証にも意思表示欄の設置が進んでいます。意思表示欄があればなるべく記入しておきましょう。

ご質問・お問い合わせ　公益社団法人　日本臓器移植ネットワーク　☎0120-78-1069

うみハピネス 2階　トレーニングルーム

応援します！65歳からの健康づくり

- **個人にピッタリの運動**を行なうことで、**確実な運動効果**を得ることができます。
- **健康づくり運動の専門家**がいつでもいますので、**安心**してご利用ください。
- 平成27年度、65歳以上の延べ利用人数は10,400人、うち75歳以上は2,204人、80歳代の方も利用中です（最高85歳）。

健康づくりコースで運動効果はバッチリ☆

初回
体調と目的確認
→ 関節痛緩和 足腰強化 → マイトレメニュー※1 →
→ 体力アップ 健診結果改善 → 身体計測 体力測定 →
現在の体力年齢※2グラフ（体重・血圧など）で効果を確認しながら個別に支援します

※1　筋力アップを支援するため、自宅でも出来る運動ツール。
※2　普段の運動内容から、全身持久力を年齢に算出したもの。

健康づくりコースの方の声
- ◆体の変化を教えてくれるので嬉しい（50代女性）
- ◆メタボが解消し、健診結果が改善した（60代男性）
- ◆立ち上がりや歩きが楽になった（70代女性）

ロコモティブシンドローム

筋肉、骨、関節といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。（日本整形外科学会）

10月はロコモチェック＆予防

10月18日（火）～30日（日）　12時～16時
ロコモチェック（立ち上がり・2ステップテスト）
結果に基づいて、ロコモ予防運動を紹介します

指導風景（自転車こぎ中）

3か月前より体力年齢が10歳も若返ってますよ！継続した結果ですね！

【トレーニングルーム利用案内】

- **利用日時**…… 火～土曜日：10時～21時　日曜日：10時～17時　閉室日：月曜日・祝日
- **対　　象**…… 15歳以上の方　（ただし、中学3年生は保護者同伴）
- **利用料金**［1回2時間］… 町内在住・在勤・在学　350円　　回数券（12枚綴）3,500円
- **持ってくるもの** …… 運動できる服装、タオル、室内シューズ、水分補給できるもの

お問い合わせ　健康づくり課　健康推進係（うみハピネス内）　☎933-0777