

こんにちは!  
保健婦です



# 積極的に

## からだを動かしましょう。

運動のしすぎはすぐに自覚できるのですが「運動不足」についてはなかなか気づかないものです。

○あなたは運動不足ではありませんか

①動悸・息切れ・からだが重い。→心肺機能が低下しています。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を。

②姿勢が悪い。肩こりや腰痛がひどい。→筋力が落ちているので、全身の筋肉を動かす運動やストレッチ体操を。

③からだが硬い。動作が鈍い。→関節周辺の組織や筋肉が硬くなっているため、毎日ストレッチ体操を。

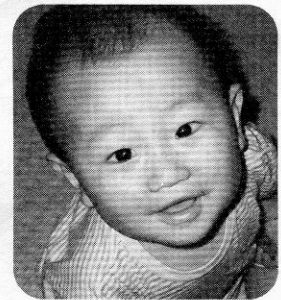
④太ってきたり、発汗作用が悪い。→肥満は典型的な運動不足の現れ。生活習慣を見直して、運動の習慣を。

⑤30歳を過ぎれば体力は下り坂  
私たちのからだの成長は20歳を過ぎたあたりでピークを迎えます。そして、それ以降は下降線をたどり、年々そのはたらきは衰えていきます。身体のおとろえを止めることはできませんが、運動を継続的にしていくことで、その速度を遅くすることは可能です。

○運動で得る6つの効果

①成人病の予防

# えがむだじすまき

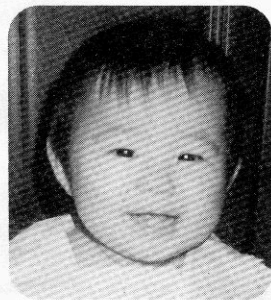


さいとう 潤くん

平成八年九月七日生まれ

晋・由貴(古市下)

「わがやのアンパンマン。強くて、やさしい子に育ってね」



おきつ 鈴華さん

平成八年九月三十日生まれ

悟志・倫代(上城)

「とても元気な子です。心優しく、素直に育ってね」

