

# 今より



おお

# 10分多く動こう！

## もうちょっと動こう！ 3つのポイント☆

今より10分多く身体を動かすことで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることがわかっています。

### ★歩く時間を増やそう

- ・ウォーキングで10分＝1km（約1000～1500歩）が目安！
- ・近所に出かけるときには、徒歩や自転車を使う。
- ・ペットの散歩をする。



### ★階段を使おう

- ・階段は足の筋トレに効果的！
- ・1～2階はエレベータを使わずに階段を使う。
- ・別の階のトイレを使う。



### ★歩幅広く早歩きで

- ・いつも歩幅を広く、早歩きで身体活動がさらにアップ！



ちょっと動こう！ぶち動こう！  
テレビを見ながら、歯磨きしながら  
もう10分！

## 簡単！イスに座ってできる上半身・下半身の体操

かかと・つま先上げ	
使う筋肉	ふくらはぎ・すね
①左右両方のかかとを上げられるところまであげ、ゆっくり降ろす。	
②左右両方のつま先を上げられるところまであげ、ゆっくり降ろす。	

もも上げ	
使う筋肉	太もも・体幹
①背中をまっすぐ伸ばし、左右交互に太ももを上げ下げする。	

肩甲骨寄せ	
使う筋肉	肩甲骨上部
①ひじを曲げ、手のひらが顔の前で自分の方に向けて手を横に広げる。	
②手のひらが外に向くようにひねりながら、肩甲骨を寄せる。	
③元の位置に戻す。	

# エンジョイ

## ニュースポーツ！

～みんなで 楽しく 体を動かそう～

身体を動かすことで、生活習慣病の発症リスクの低下、ストレス解消、良質な睡眠をとることができ、こころの健康にも効果があります。

ニュースポーツで身体を動かし、参加者みんなで楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。

日時：11月14日（金）

参加費無料

午前10時～12時00分

会場：由宇文化スポーツセンター（ゆうたん）

内容：ニュースポーツ（モルック、カローリング）実施

講師：スポーツ推進委員さん

定員：30名（先着順）

対象：市民



準備：動きやすい服装、体育館シューズ、水分、タオル

申し込み・問い合わせ：由宇保健センター 63-3111

岩国市健康づくり計画いきいき・わくわく・にっこり岩国推進部会（由宇地域部会）では、  
「笑顔であいさつ、声をかけあい、人とのつながりをつくっていこう」

をキャッチフレーズに健康づくり活動を推進しています。