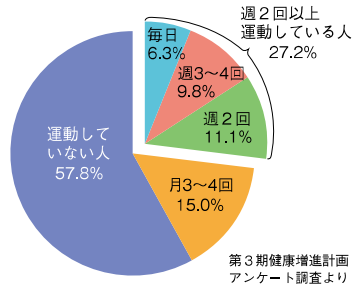


◆1日30分以上の運動の頻度



運動習慣がある人は3割弱

運動が健康や体のためにはいいとは分かっていますが、「面倒くさい」「時間が無い」と後回しにしていますか。市が行った調査でも、運動は大切だと85・9%の人が認識しながらも、実際に習慣化している人は27・2%にとどまっています。

この結果に、「なんだ、みんな同じだ」と安心してはいけません。体調を崩してから始めるのではなく、今の健康を維持するためにも運動を始めましょう。

【問い合わせ先】
スポーツ振興課（天草市民センター1内） ☎ 326783

東京2020オリンピック、パラリンピックや世界大会での日本選手の活躍、県内では今年、女子ハンドボール世界大会やラグビーワールドカップが開催されるなどスポーツが盛り上がりを見せています。

観るのも楽しいですが、この盛り上がりに乗ってみなさんも体を動かしてみませんか。春は季節もよく運動を始めるにはいい季節です。さあ、健康のために一歩踏み出してみましょう。

体を動かして体も心もリフレッシュ！

春だよ

みんなまで運動開始!

■通いの場



5人以上のグループで過半数が65歳以上。週1回以上集まって「いきいき百歳体操」や「脳トレ」で楽しく体と頭の体操。市内157カ所で2,265人が取り組んでいます。

☎高齢者支援課 ☎ 3111

■健康ポイント事業

運動したり健診を受けるなど健康づくりの取り組みに対しポイントを付与。ポイントを貯めると商品券に交換できます。



新年度からの開始に向け、事業のリニューアルを行ってまいります。決まり次第お知らせします。

☎健康増進課 ☎ 30620



仲間と一緒に

一人でも運動はできますが、専門家のアドバイスや一緒にがんばる仲間があると楽しく取り組むことができます。市では

- 身近な場所で仲間と気軽に体や頭の体操が行える「通いの場」
- 運動を始めるきっかけや継続へのやる気につながる「健康ポイント事業」
- 健康運動指導士が指導しながら個々のレベルに合った運動を行う「健康運動教室」

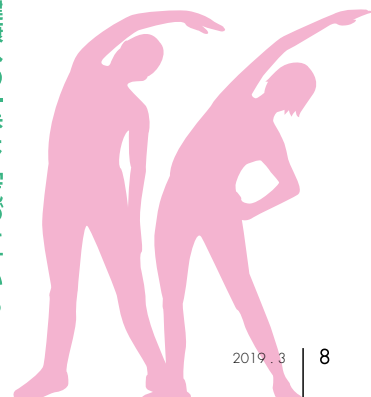
などを実施しています。市の事業を活用しながら、自分に合ったやり方や環境を見つけてみてください。

- 買い物を車から自転車や徒歩に
- 歩幅を広く歩いてみる
- エレベーターやエスカレーターではなく階段で
- 〇〇しながらストレッチ

健康への一歩は「気づき」から

運動を始めようとするとうしろでも構えてしまいがちですが、皆さんは普段の生活で常に体を動かしています。

まずは、一日の動作を振り返ってみましょう。そこにもう一つ動作を加えたり、時間を延ばしたりすれば、無理なく始めることができます。まずは気づいて始めてみることで。



健康運動指導士が教える ワンポイントレッスン

教室に通いたくても時間がないという皆さん。運動は普段の生活の中に気軽に取り入れることができます。仕事の合間やテレビを見ながら取り組める運動をご紹介します。

【お腹周りの筋トレ】

- 股関節に対してひざ90度
- ひざに対してかかと90度
- かかとに対してつま先90度の姿勢。



腰の反りを無くするために、腰の下に手を入れ込みます。その手をお腹全体で押さえ続けます。



応用 両手を上げるとより強化できます。

【腰・お尻周りのストレッチ】

片足をもう一方の足の上に乗せ、背筋を伸ばしたまま上半身に足を近づけます。足が乗らない人は、両足を床に伸ばし片足を「く」の字になるように膝を曲げ、おへそを太ももに近づけます。



椅子に座っているときは…

背筋を伸ばしたまま体を前に倒します。お腹と太ももをくっつけるイメージで。背中が丸くならないよう注意!

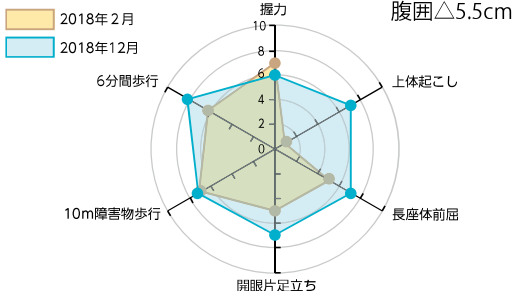


風間泰民子さん
(亀場町)

健診結果が改善

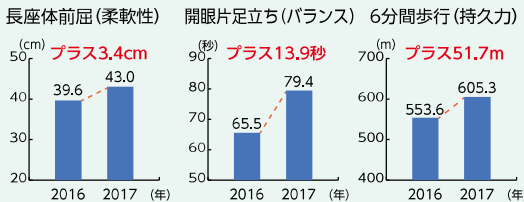
入会して1年。毎日の記録は面倒と思っていましたが、数値で確認できるのでやる気につながっています。体重が増えていたら生活を振り返ることも。歩くだけでなく、ステップ台や筋トレの重要性を実感しました。健診結果も数値が改善し、うれしい限りです。

■風間さんの1年間の体の変化…………… 体重△3.6kg
腹囲△5.5cm



平成28年度新規参加者 1年間の体力変化

新規参加者45人の平均値を比較。下のグラフ以外にも握力や腹筋回数などすべての項目で数値が向上しました。



最高齢は95歳

「月・木曜日は運動教室、水曜日は通いの場で忙しかっばな」と話す竹本さん。杖なしでスタスタと歩く姿は、95歳という年齢を疑ってしまいます。背筋が伸びているのも筋力トレーニングで鍛えているからこそ。「まだ続けてよっかやろかい」と話されるが、他の会員の目標にもなっています。



竹本キクノさん
(新和町)

<90分の実施メニュー> 月500円

- ①血圧・体重測定
- ②ストレッチ(柔軟体操)… 10分
- ③筋力トレーニング…………… 30分
- ④有酸素運動(ステップ台またはエアロバイク)… 30分
- ⑤ストレッチ(柔軟体操)… 10分
- ⑥血圧・体重測定



数値で効果を実感

個々に運動記録表をつけます。運動を始める前と後には血圧と体重を測定し体調管理。月に1度、体脂肪率や基礎代謝量・筋肉率・体年齢などを測って記録します。記録することで変化を数値で確認できます。



一人じゃない!仲間と楽しく

教室には一緒にかんばる仲間がいます。筋トレも同じ目標をもつ仲間がいるとがんばれるもの。仲間と励まし合い、効果が出たら一緒に喜びながら楽しく続けることができます。運動しながらのおしゃべりは脳トレにも効果あり。

健康運動教室 ここがおススメ!

現在27会場41教室で、434人が週2回のトレーニングに励んでいます。持病がある人も通院中の人も医師の許可があれば参加可能。見学もできますので、まずはスポーツ振興課にご相談ください。



身体状況に合わせたプログラム

個々の体力やひざ・腰が痛いといった身体状況に合わせて、安全で無理のないプログラムを提供します。入会の際には、質問シートで身体活動のリスクを確認し、必要な場合は医師によるメディカルチェックをお願いしています。



専門職によるアドバイス

月に1回、健康運動指導士が各教室を巡回しトレーニングをチェック。記録表を見て状況を確認し、体調の変化に合わせたプログラムを提案します。自己流になりがちな筋トレもポイント指導で改善。