

健康 **プチ** 情報



冬からはじめる 運動習慣

CHECK!



当てはまる項目があるか
チェックしてみましょう。

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇れない。
- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない。
- 15分くらい続けて歩いていない。
- この1年間で転んだことがある。
- 転ぶことへの不安が大きい。



チェックがついた方へ
アドバイスは
裏面へ

ワンポイント アドバイス

冬はいつのまにか 運動不足になりがち

普段の生活に取り入れられる
ちょっとした運動でも、継続すれば、
大きな成果につながります。

冬こそ運動が大事

冬は寒さで肩や腰、膝などが凝り固まり、
血行が悪くなるため、**関節痛などの不調が
起こりやすい季節**です。
雪が降ると外出も控えがちになるので、
自然と活動量も下がります。

冬こそ
意識して体を
動かすことが大事



家事も立派な運動

**洗濯物を干す動きは、早歩きをする
のと同じくらいの活動量**があると言
われています。意識して運動するのが
難しい人は、普段の家事を少し頑張っ
てみるのも効果的です。

活動量の目安は
1日 合計40分

無理のない
範囲で



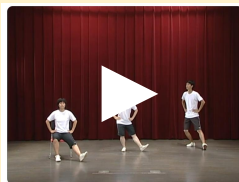
あなたはどっち派？

冬にはじめる おすすめ運動

おうちで
運動

おうちで運動プログラム

YouTube



三条市オリジナルの「さん
ちゃん健康体操」や「ちょ
こっと筋トレ」をご紹介します！

視聴はこちら▶



65歳以上限定
スポーツ施設定期券

半額

外出して
運動

対象施設

- 体育文化会館トレーニングルーム
- 栄体育館トレーニングルーム
- 市民プール

詳細はこちら▲



購入の際は、各施設の窓口で
三条市の**介護保険被保険者証**を提示ください。

次回
予告

春号
2024.3
発行予定

編集後記

なかなか運動を続けられないときは、毎日の運動の記録をメモしていると、達成感が出て、やる気につながります。家事も立派な運動になるとのことなので、まずは年末の大掃除をいつもより頑張ってみるのもいいかもしれません。
(一体化チーム一同)



は「さ」
バックナンバー