

# 健康 **プチ** 情報



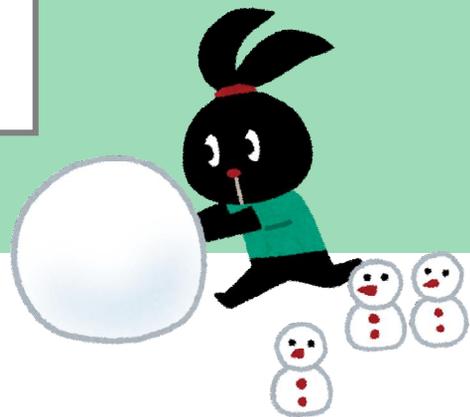
## 冬からはじめる 運動習慣

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  
ざ」  
バックナンバー