

# 1日分の 簡単運動

## 冬は運動不足が気になる季節

寒くなり、こたつや布団が恋しい季節となりました。  
雪が降り、お出かけが遠のきがちになると、  
気になってくるのが運動不足です。  
運動量の目安を知って、体を動かすことを意識していき  
ましょう。



トピックス

## TOPICS

- 運動量の目安とおすすめ筋トレ
- 心の健康チェック



## 詳細は裏面をチェック！

### プチコラム「介護保険法」

### 自分らしく生活するためのお手伝い

国や地方公共団体は、誰もが住み慣れた地域で自分らしく生活できるように、介護を必要としないようにするためのお手伝いや、介護が必要な人の状態が悪化しないようにするためのお手伝いをします。

# 運動量の目安とおすすめ筋トレ

## 冬の寒さは体にもこんな影響が

寒さで肩・腰・膝が凝りかたまる



血行不良により  
関節痛や不調がおきる

外出を控えて  
運動不足



体力が低下して  
転びやすくなる

## 冬は春の準備期間

冬の運動不足が重なり、春にいざ活動しようと思っただときには、体が衰えてしまっている場合もあります。

冬こそ  
運動が大切！



冬のうちの「貯筋」が大切

65歳以上の方

無理のない範囲で、  
体を動かしましょう！

例えば…

- ・ラジオ体操（第1・第2 各3分）
- ・テレビを見ながら足踏み

1日  
約10分

- ・天気の良い日にウォーキング
- ・歩いて孫の送り迎え 等

1日  
約20分

＼ちょこっと筋トレ公開中！／

YouTube  で

ながら運動にもおすすめ！自分に合った運動を見付けましょう。



## “こころ”の健康チェック

日照時間が短くなる冬は、気分が落ち込みやすくなる方が多いです。食う、寝る、遊ぶで“こころ”の健康をチェックしましょう。



- ・お腹が空かない
  - ・食欲が止まらないなど
- 1か月以上続く



食う



遊ぶ

- ・趣味を楽しめない
- ・やる気がでないなど

1週間以上続く



寝る

- ・寝付けない
- ・夜中に目が覚める
- ・寝すぎる など

2週間以上続く

＼チェックに当てはまったら…／

- ・積極的な休養
- ・リフレッシュ

（適度な運動、趣味など）を行いましょう。



それでも改善しない場合は、  
専門家に早めに  
相談しましょう。



こころと体の健康に関するご相談はこちら

健康づくり課保健指導係 ☎0256-34-5445（平日8:30～17:15）

次回  
予告

春号2023.3発行予定

## 編集後記

外出せず運動不足になりがちな冬は、家の中での家事トレはいかがでしょう。洗濯ものを干す時のつま先立ちや、意識して手を伸ばすことも、実はストレッチになっていますよ。（一体化チーム一同）