

みんなで始める 運動習慣チャレンジ

11月



「筋トレは大変そう」「運動する時間がない」と感じていませんか

筋力は年齢とともに低下し、特に足の筋肉は20歳頃から少しずつ減っていくことが分かっています。また、体重や見た目が変わらなくても、筋肉が減り、その分が脂肪に置き換わっている場合があります。

筋力を維持することは、疲れにくく動きやすい体づくりに欠かせません。厚生労働省は、成人・高齢者ともに週2～3日の筋力トレーニングを勧めています。

筋力トレーニングは、市内の運動施設や自宅で気軽に取り組みます。スクワットやかかと上げなど、器具を使わない運動でも十分な効果が期待できます。

大切なのは、最初から頑張り過ぎないことです。まずは「スクワット10回」

「かかと上げ10回」など、無理なく続けられることから始めてみましょう。

小さな積み重ねが、将来の健康な体づくりにつながります。



運動の効果を高める「食事」と「休養」

筋肉の衰えを予防・改善するためには、「筋力トレーニング」「栄養」「休養」の3つが大切です。

筋肉は、トレーニングによる刺激で筋繊維が傷ついた後、たんぱく質などの栄養を利用して修復され、より強くなります。また、筋肉は運動中ではなく、休んでいる間に回復・成長します。そのため、筋力トレーニングは週2～3日が効果的とされています。

運動をしても、食事が偏ったり睡眠不足が続いたりすると十分な効果は得られません。筋肉や体力を維持するためには、バランスのよい食事と十分な睡眠・休養を心がけましょう。

運動・栄養・休養を上手に組み合わせることが、健康な体づくりへの近道です。

11月の運動イベント



11月11日

ノルディックウォーキング大会

国領川河川敷の遊歩道を、自然を楽しみながら歩いてみませんか。

※参加には申し込みが必要です。

【申込期間】11月2日まで

【定員】300名

【申し込み先】介護福祉課

☎ 0897-65-1241

ふらっとレッスン



ふらっとレッスンは、市民体育館と山根体育館で開催している運動教室です。登録や申し込みは不要で、1回300円で参加できます（先着順）。

教室カレンダーで都合のよい日時を確認し、当日、開始時間までに会場へお越しください。