

みんなで始める 運動習慣チャレンジ

12月



忙しい時期こそ大切！運動を続けるための4つのポイント

忙しい年末は、運動する時間を確保しにくくなります。そんなときは、「できなかった日」ではなく「できた日」に目を向けてみましょう。大切なのは、無理をせず続けることです。

運動を継続するコツ

① ハードルを下げて始める

忙しい時期は無理のない目標を立て、小さな達成を積み重ねましょう。

② 日常生活の中で体を動かす

階段を使う、家事をしながら体を動かすなど、生活の中で運動の機会を増やしましょう。

③ 中断しても気にせず再開する

できない日があっても大丈夫です。また始めることが大切です。

④ 記録をつける

歩数や運動時間を記録すると、成果が見えて継続しやすくなります。



寒さで縮こまった体をストレッチでほぐしましょう



寒い季節は体が縮こまり、筋肉や関節が硬くなりやすくなります。また、外出する機会が減り、体を動かす時間も少なくなりがちです。

そこでおすすめなのが、自宅で手軽にできるストレッチです。筋肉をゆっくり伸ばすことで体がほぐれ、心身のリフレッシュや血行促進が期待できます。

朝起きたときや入浴後などに、無理のない範囲で行いましょう。

ストレッチのポイント

① 20秒以上かけてゆっくり伸ばす

② どこの筋肉を伸ばしているか意識する

③ 痛みを感じない、気持ちのよい範囲で行う

④ 呼吸を止めず、自然に続ける

12月の運動イベント



12月6日

第10回 新居浜あかがねマラソン

山根公園発着の市道角野船木線と県道新居浜別子山線のコースを走ります。

※申し込みは終了しています。

【お問い合わせ先】スポーツ振興課

☎0897-65-1303

体組成測定



保健センターでは、体組成計を常設しています。

体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪レベルなどを測定でき、自分の体の状態を確認したり、運動習慣を見直したりする際の参考になります。

測定をご希望の方は、お気軽に保健センター窓口へお声がけください。