

7 晴れの国33プログラムを楽しむために

ここでは、あなたが仲間と励まし合いながら、楽しんで主体的に、この晴れの国33プログラムにチャレンジできるように、それぞれの分野別に、おすすめしたいことや指針にできることを紹介しています。ぜひ、参考にしてください。

<p style="text-align: center;">運動 (p12~)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■安全に運動するために ■体力づくりを楽しむ ■歩くことを楽しむ ■日常生活の中で体を動かすことを楽しむ 	<p style="text-align: center;">食事 (p16~)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■食事のリズムを楽しむ ■ちょうどいい量の食事を楽しむ ■偏らない食事を楽しむ ■うす味の食事を楽しむ ■岡山の食を楽しむ
<p>ともに生き生き</p>	
<p style="text-align: center;">参加・交流 (p20~)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■社会参加を楽しむ ■絆づくりを楽しむ 	<p style="text-align: center;">休養・元気 (p22)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■くつろぎを楽しむ
<p style="text-align: center;">禁煙・節酒 (p23~)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■節度を楽しむ 	

運 動

■安全に運動するために

1. 次の注意点を必ず守ってください

- 1) これまで、運動習慣がない人がいきなり運動を始めると、思ってもいないような事故や体の故障が起こることがありますので、運動を行うときの注意点を必ず守りましょう。
- 2) 高血圧や心臓病等で薬を飲んでいる人は、運動を始める前に、必ず医師に相談しましょう。
- 3) 慣れてきたら少しずつ強度をあげてみたり、回数や量を増やしていきましょう。

2. 運動を行うときの注意

- 1) 運動を始めるときと終了後は、ストレッチ等のウォーミングアップ、クールダウンを実施しましょう。
- 2) 運動の強度は心もち息が弾むくらい(苦しさを感じない適度)が適当です。
- 3) 運動開始の前後や運動中にもこまめに水分補給をしましょう。
- 4) 無理をせず、体調の悪い時は休むこと。
- 5) 運動後は、十分な睡眠で疲労回復に努めましょう。
- 6) 痛みは体のSOS、運動を中止し、受診しましょう。

3. 自分の血圧を知っていますか?

1) 血圧は変動しやすいものですが、定期的に測定し、自分の血圧を把握しましょう。

収縮期血圧 mmHg
 拡張期血圧 mmHg
 (平成 年 月 日)

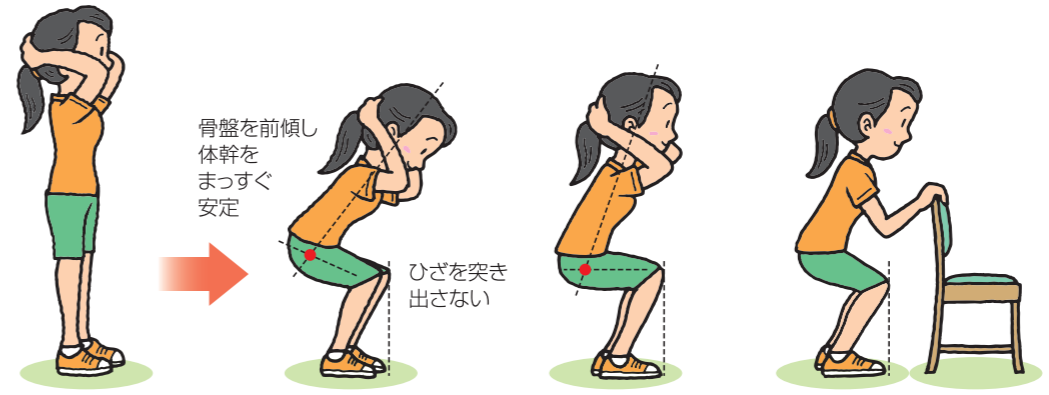
	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	120未満	80未満
正常血圧	130未満	85未満
正常高値血圧	130~139	85~89
高血圧	140以上	90以上

- 2) 血圧が高い状態が続くと、血管への負担が大きくなり動脈硬化が進みます。早目の受診を。
- 3) 運動といっしょに、減塩や禁煙をしましょう。

■体力づくりを楽しむ

1. 足の筋力を高める運動①

肩幅よりやや広めに足を開き、イスに腰かける様な要領でひざを曲げましょう。つま先とひざの向きはそろえ、ひざの角度は90℃くらいまで曲げます。きつい方は浅くても構いません。



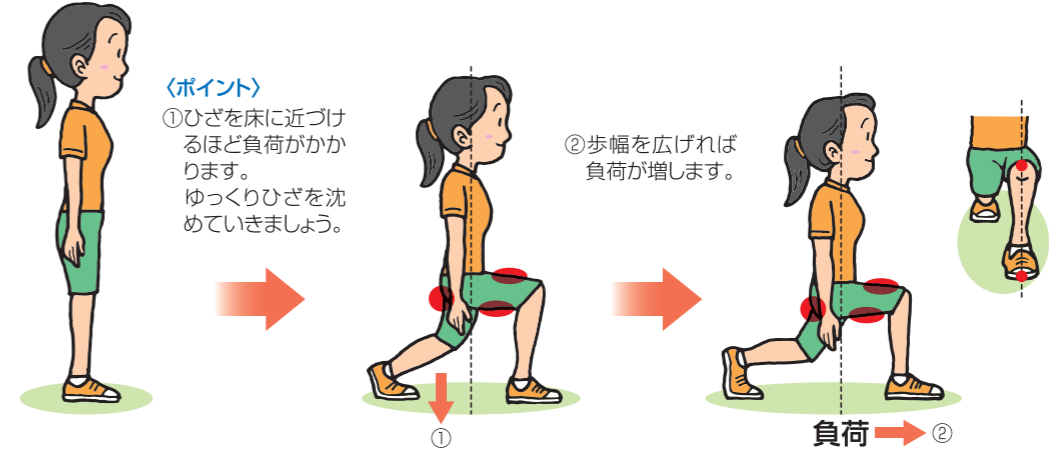
ゆっくりと
1セット10回
1日 2~3セット

!
自信のない方は
イスにつかまって
やりましょう。

参考: すこやか大陸52号(2012年静岡総合健康センター)

2. 足の筋力を高める運動②

足を前に踏み出してもとの位置に戻りましょう。運動中は、体を床に対して垂直にします。踏み出す足の幅は、体力により加減して下さい。初めは小さい幅から行ってください。



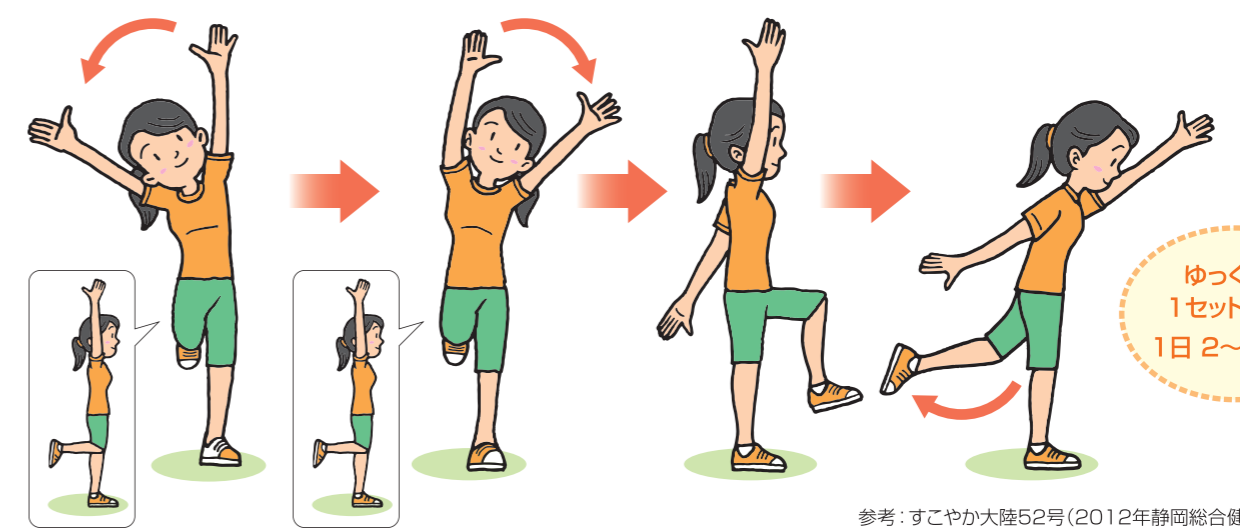
ゆっくりと
1セット10回
1日 2~3セット

!
前足のつま先と
ひざの向きを
まっすぐ
揃えてください。

参考: すこやか大陸52号(2012年静岡総合健康センター)

3. バランス感覚を高める運動

片足立ちになり手を左右に動かしたり、足を前後に動かしてみよう。手足をいろいろな方向に動かして筋肉を刺激してみましょう。難しいときは、安定した物につかまって行ってください。



ゆっくりと
1セット10回
1日 2~3セット

参考: すこやか大陸52号(2012年静岡総合健康センター)