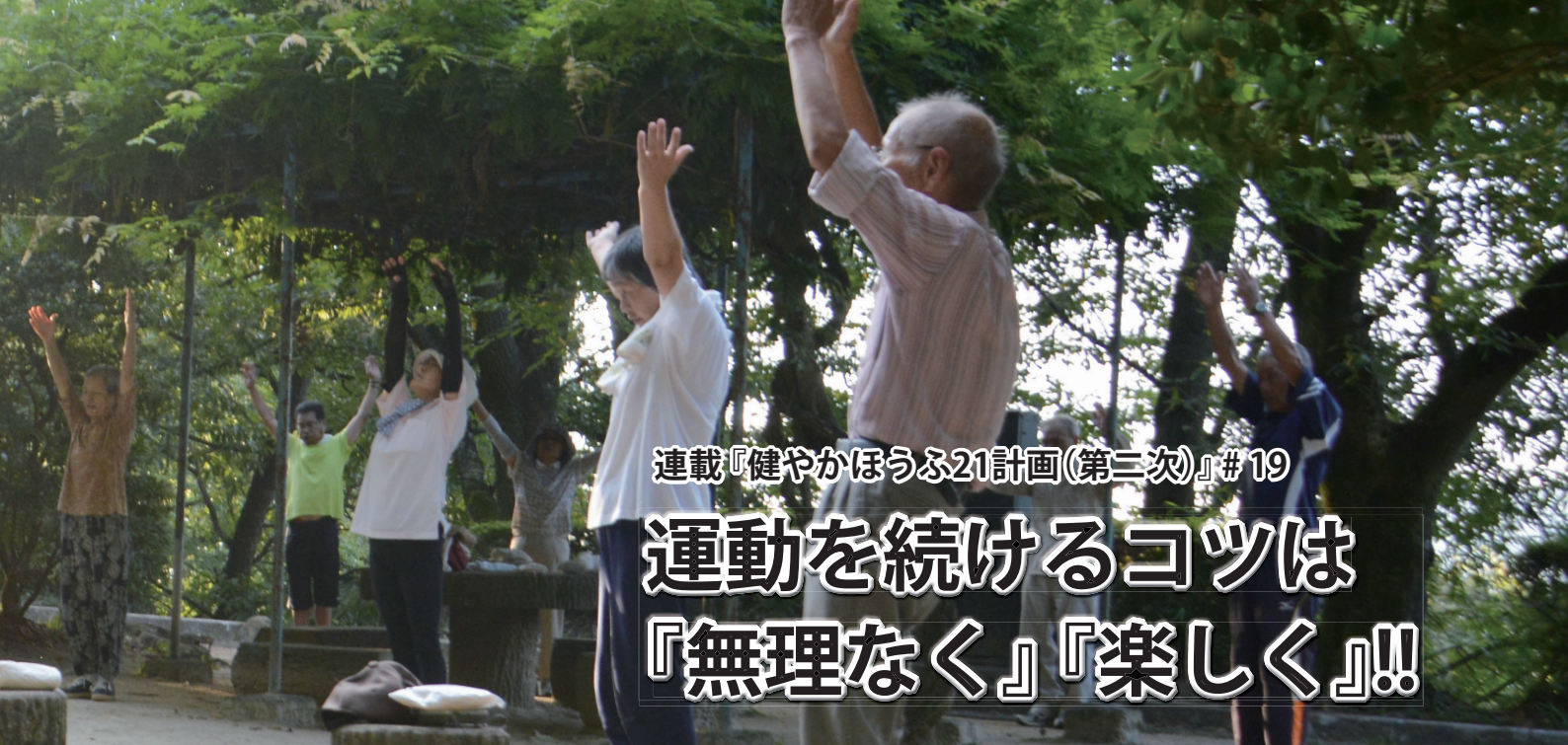




連載『健やかほうふ21計画(第二次)』#19

運動を続けるコツは『無理なく』『楽しく』!!

早朝6時15分、桑山公園。元気な声とともに、たくさんの人が集まってきました。年齢も、性別も、住んでいるところもバラバラ。皆さん、365日毎日欠かさずにラジオ体操に参加されているとのこと。

今回は、『継続して体を動かす』秘訣について、参加者の皆さんにお聞きしました。

朝から元気に！
1・2・3!!



体調不良、腰痛、糖尿病、脳梗塞の後遺症…。「なにか運動をしなければ」と思うきっかけは人によって様々。継続して体を動かすことで、少しずつ体調が良くなり、そのうちに健診の血液検査の結果にも数値として表れてきたそうです。

朝から体を動かすことで、一日の活力を得たり、頭がスッキリして集中して活動に取り組みたり…。充実した一日のスタートになっているようです。

また、毎日『ラジオ体操カード』にスタンプを押してもらう「小さな積み重ね」が、みなさんの達成感や、やりがいにつながっているとのこと。

また、お互いの体調や健康について話したり、他愛のない雑談をしたり…。今や生活に欠かすことのできない『つながり』の場にもなっています。皆さんも地域で、職場で、ご家庭で…。声を掛け合い、励まし合い、継続して体を動かすことに取り組んでみませんか？



これが今の
やりがいなんよ！

だいがスタンプ
貯まりましたね！



おはようございま～す！

あんたあ
今日も元気じゃねえ！



森永有為子さん

市内で唯一の公認1級ラジオ体操指導士。ラジオ体操を通じて、体を動かすことの楽しさ・大切さを広めています。



毎日のウォーキングを
続けてみたら…

頭がスッキリ！
ストレス解消！

筋力アップ！

疲れにくく
なりました！

お腹周りが
引き締まった？

家族でお散歩！
楽しいな。

大きな"まつぼっくり"
発見！ワクワク！



家族で 職場で グループで 使ってみよう！やまぐち健幸アプリ

ウォーキングや健(検)診の受診などを
記録して、「健幸ポイント」が貯められます。



仲間ががんばって
いるから、励みになる。

「がんばっているね」と
声をかけられると、
うれしくて続けられる。

歩数が自動で
記録されるから、
毎日アプリを見るのが楽しみ！



忙しくて時間が取れない…。
何の運動をしたらいいんだろう…。
運動が続かない…。

まずは、「できること」から…

まずは普段の暮らしの中で、
「できること」から始めてみ
ましょう！



問 健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会事務局【市保健センター・☎24-2161】