

運動効果を高めるために

* 自分のペースで行いましょう

体力差には個人差があります。他の人と比較せずに、自分のペースを守りましょう。

* 力を入れる部分を意識しましょう

運動を行う時は、動かす部分を意識しましょう。ストレッチや肩の運動は、力を抜いて勢いをつけずにゆっくり行いましょう。

* 少しずつ運動量を増やしましょう

運動に慣れてきたら、少しずつ回数や強さを増やしましょう。

* 運動を続けましょう

運動は継続する事が大切です。毎日続けられる程度の運動を無理なく行いましょう。体力の維持が目的であれば、2日に一度のペースでも効果があります。適度に休息を入れながら続けてください。また、バランスのよい食事や十分な睡眠をとるように心がけましょう。

* 過度な運動や誤った使い方に注意しましょう

過度な運動や誤った使い方は、筋肉を痛めたり、ひどい関節痛を引き起こすことがあります。運動は、ゆっくりと、無理のない範囲で行いましょう。筋肉痛が翌日まで続く場合は、運動が強すぎるサインです。運動を少し休むようにしましょう。

あなたは大丈夫？ 様々な身体の変化

* ロコモティブ シンドローム(ロコモ)

関節・筋肉などの運動器の衰えが原因で『立つ』『歩く』といった移動機能が低下している状態のことです。ロコモ予防にはバランスや筋力の向上を図る運動が効果的です。

* フレイル

健康と要介護の中間の状態で「虚弱」を意味する言葉。加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。早く気づいて対処することでフレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。毎日の運動習慣が大事になります。

* メタボリック シンドローム(メタボ)

運動不足や食べ過ぎなどの生活習慣が原因で内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になるしやすい状態のことです。働き盛りの中高年に多いです。運動する機会を作ることが改善の第一歩です。

健康遊具って何？

北九州市では、屋外で行なえる健康づくり活動の拠点の一つとして、公園の健康遊具に着目しました。リハビリテーション専門家や遊具メーカーの協力のもと、高齢者等の健康づくりに効果的な健康遊具の開発・配置を行い、適切な使い方や効果的な運動方法を学ぶための運動教室を行っています。

指導者を派遣します

北九州市では皆さんが身近な地域で健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組めるよう健康遊具を公園に設置しています。おおむね65歳以上の方を含む5名以上のグループに専門の指導者が出向き、健康遊具を活用した介護予防運動の指導を行います。(講師派遣は無料)実施希望日の2か月前までにお申し込みください。日程などを調整の上実施させていただきます。

運動を始める前に

下記に当てはまる方は、かかりつけ医に相談しましょう。

- 1 6ヶ月以内に心臓発作や脳卒中を起こしたことがある。
- 2 何らかの心臓病や不整脈がある。
- 3 糖尿病がある。
- 4 呼吸器の疾患がある。
- 5 血圧が高い。
- 6 ひどい関節痛や神経痛がある。
- 7 肝臓や腎臓の疾患がある。
- 8 骨粗しょう症があり圧迫骨折を起こしたことがある。
- 9 その他、気になる症状がある。

このような症状があるときは運動を控えましょう



体がだるい



睡眠不足



食欲が無い



熱がある



動悸・息切れ



頭痛、胸痛がある



関節痛がある



前日の運動による疲労