

東三河北部医療圏だより①

HP <http://www.isikite.org/>

発行：東三河北部医療圏地域医療対策協議会



〒441-1387 新城市北畑32-1 TEL:0536(23)7602 FAX:0536(23)7650

気楽に健康体操を しましょう

健康体操は手軽な健康法です。

- ・高齢社会の進展や生活習慣病を抱える方の増加、子ども達の体力低下などが社会問題となっています。
- ・生涯を通じて健康で元気に過ごすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけることが大切です。
- ・いつでも、どこでも気楽に楽しめる体操の習慣を身につけましょう。

準備体操とは？

体を動かす前に全身をくまなく刺激し、縮んだ筋肉を伸ばし血行をよくして、運動による怪我や心疾患の予防、お仕事などの効果を高めるための体操です。

整理体操とは？

激しく使った筋肉に疲労がたまるのを防ぐための体操です。



健康体操とは？

日々の疲労回復、気分転換、ストレスの解消などその目的によって、ラジオ体操、高齢者向けの体操、ダイエット体操、骨盤体操、腰痛体操、ダンベル体操、ストレッチ体操などいろいろな体操が紹介されておりますので、目的に応じた体操を選んで試してみてください。

注意すること

- ・その日の体調に合わせて、マイペースで無理をしないようにしましょう。
- ・無理をすると逆効果となります。自分の体調や目的に添って無理をしないようにしましょう。
- ・できるだけ毎日根気よく続けるようにしましょう。