



〈問い合わせ〉
地域包括支援センター
(市役所1階)
☎227-6067

～いつまでも普通に楽しい暮らし～

「健康的な生活は 生活習慣の見直しから！」

下半身の筋肉を鍛えて、
20歳の体重+10kgまでに！

14
ページに
載っています！



『のいち日和』は市のホームページ
から見るができます。
野々市市→高齢者福祉→のいち日和

人は30分動かずにいると、脂肪を燃焼する酵素の働きが停止して太りやすくなるそうです。その身体に対する悪影響は、実はタバコ2本分の喫煙にも匹敵するとか。
今、日本人のテレビ視聴時間は1日5〜6時間。もし、この間ずっとテレビの前に座っているとしたら、私たちはずいぶん身体をいじめていることになるようです。
健康的な生活のためには、生活習慣の見直しから。それには「食事」「睡眠」の質の向上と「節酒・節煙」が欠かせませんが、さらに大切なのが「運動」です。下半身の筋肉をしっかり鍛え、「20歳の時から+10キロまで」の適正体重を維持することが、元気で長生きするための大切な秘訣だそうですよ。

身体と心を一緒に動かすいい方法
スポーツはクラブやサークルで
楽しく長続き



1人でコツコツ運動するのもいいけれど、先生に習ったり、みんなでワイワイ取り組むほうが、きつとずっと楽しいはず。みんなで一緒に身体を動かすことで心身ともに健康に！



14～21ページに掲載！

たまには車を降りて歩いてみよう
ウォーキングで見える風景は、
なぜか新鮮



普段は車でサッと通過してしまう道も、歩いてみるとまた違った風景に見えるもの。新しい何かを探しながら、1人で、時には誰かを誘って歩いてみませんか？



《『のいち日和』で紹介されている「運動・外出」の場あれこれ》