



みんなでのばそう！健康寿命！

# スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 園健康増進課 ☎ 71-1814

## 運動

### 【市民のチャレンジ目標】 毎日体を動かそう

スマイルエイジングの「運動」では、「動こうやあ！今よりも身体を動かす市民」を目指しています。今回は、「運動」の市民のチャレンジ目標「毎日体を動かそう」について紹介します。

座っている時間が長いと、血の巡りが悪くなり、心臓や肺に悪影響を与え、うつ状態になりやすいと言われています。特に今は、新型コロナウイルス感染症の影響で活動量が減りがちなので要注意です。体を動かすことは、免疫力の向上に効果があり、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症予防にも繋がります。

#### ◆体を動かす健康効果

- 自己免疫力が向上し、感染に対する抵抗力がつく
- 緊張が和らぎ、気分が明るくなるなど、ストレス解消に役立つ
- 筋肉が鍛えられ、太りにくくなる
- 血流が良くなるので、腰痛や肩こりがよくなり、冷え性や便秘が解消される



#### ◆座りすぎを防ごう！【実践例】

日常生活の中で、今よりも体を動かす習慣を身につけましょう。

##### ●オフィスの実践例

- 用事があるときは内線を使わず歩いていく
- こまめにプリントやコピーを取りに行く
- 立つことを促してくれるアプリを活用する
- 休憩時間に軽いストレッチや筋トレをする



##### ●自宅での実践例

- 見ないテレビは消す
- テレビCM中は立ち上がって家事をする
- ネットサーフィン時は時間を決める
- 散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ等いくつかを習慣にする
- 子どもと遊んだり、ペットの散歩をする



★ 30分に1回は体を動かそう！  
 ★ 今より毎日10分体を動かそう！

子育てQ&Aや活動の紹介

## すくすく子育て

### ★子育てコンシェルジュが応援します！

子育てコンシェルジュ(子育て専門支援員)は、子育てに関するみなさんの声を聞いて、子育てをサポートする施設の案内やサービスの情報提供、相談、助言などを行っています。1人で悩んだり、コロナ禍の中、人と会えずにストレスが溜まったりしていませんか？そんな時は、子育てコンシェルジュにご相談ください。



### ★子育てコンシェルジュに会いに行こう！

子育てコンシェルジュは、子育て総合支援センター「スマイルキッズ」でお待ちしています。また、市内の様々なイベント等に出向いて、子育て世代のみなさんの声をお聞きます。来所が難しい場合は、電話での相談を受け付けます。

#### ■子育て総合支援センター「スマイルキッズ」

☎ 0836-82-2525

開館時間 / 8:30 ~ 17:15 入館料 / 無料

※休館日は水曜日、日曜日(第1日曜日を除く)、祝日、年末年始です。

※スマイルキッズは感染対策を徹底して行っています。(時間・人数制限あり、予約優先)

園子育て支援課 (☎ 82-1175)