

Health

健康に役立つ情報

御前崎市民の2人に1人が高血圧！？ ～有酸素運動に取り組もう～

高血圧の改善には有酸素運動が有効といわれています。有酸素運動とは、息を切らさずに長時間続けられる運動のことで、ウォーキングや水泳、サイクリングなどがあります。

1日30分を目安に有酸素運動を日常に取り入れましょう。普段の生活動作(掃除などの体を動かす家事)も運動になります。忙しくて運動の時間が確保できない人は、階段を使うように心がけるなど、積極的に体を動かしましょう。

◆運動の注意点

- ・しっかりと準備運動を行う
- ・こまめに水分補給をする
- ・調子が悪い時は無理をしない
- ・病気や痛みがあるときは医師に相談をする

正しいフォームで歩こう



照 会 健康づくり課 ☎0537⑮1123

Child

子育て応援

親子でお散歩を楽しみましょう

秋の散歩は、自然の移り変わりを感じることができます。自然の中で動き回り、落ち葉やどんぐりなどを拾い集める遊びは、全身を動かすため体力向上にも効果的です。また、自然を五感で感じることで、脳の成長を促すなどの効果もあります。子どもは、目で見て、手で触って、匂いを嗅いで、音を聞いて、自ら体感することで、あらゆることに好奇心をもち、想像力が鍛えられていきます。そして、太陽の光を浴びて歩くことにより、質の高い睡眠をとることができます。

散歩に行きたがらない時は、お気に入りのおもちゃと一緒に散歩したり、本や図鑑を活用したりするなど、子どもが楽しめるように工夫すると良いでしょう。散歩から帰った後は、手洗いと水分補給をしましょう。

◆散歩する時の持ち物

帽子、飲み物(お茶や水など)、ハンドタオル



照 会 こども未来課 母子保健係 ☎0537⑮6666