

## ② 身体活動・運動

### 「実現したい目標」と今後の取り組み

#### 1. 『実現したい目標』

- ★気持ちよく汗をかこう
- ★元気な高齢者になろう

#### 2. 『今後の取り組み』

##### ① 「市民自らが取り組むこと（自分にできること）」

- 自分にあった運動をみつけ続けよう。
- 自分で運動しようという気持ちを持とう。
- 楽しもうという気持ちをもとう。
- 「適度な」運動の必要性を知ろう。
- ちょっとしたところに行くときは、車より自転車または歩くようにしよう。

##### ② 「地域で取り組むこと（地域でできること）」

- 運動情報などの情報提供をしよう。
- 活動情報の発信や呼びかけをしよう。
- 各種（ウォーキング・ストレッチ）企画に取り組もう。
- 初心者への声かけをしていこう。

##### ③ 「行政で取り組むこと（行政でできること）」

- 運動の機会や運動する場所などの情報発信に努めます。
- 運動する場所の確保（施設）を検討します。
- 空き教室の活用を検討します。

### 健康豆知識

◎まず、歩こう！ 今よりプラス1, 000歩を目指そう！

#### 【自分にあった歩き方を見つけよう】

- 歩幅は広め、かかとから着地、つま先で蹴る
- 背すじを伸ばし、腕を大きめに振る
- ※腰や膝に痛みがある場合、歩幅を広くすると関節に大きく負担がかかるので、最初から無理はせず自分に合った歩幅を見つけましょう。

#### 【プラス1, 000歩のために】

- エレベーターは使わない（階段を使う）
- 1つ前の駅で降りて歩く
- 近くの買い物は車を使わず歩く

