

いつまでも元気に長生きを!!

保健師 小澤より
長生きの秘訣

■運動を習慣にしましょう!

運動をしたいと思っても、「どのように?」「どのくらい?」と悩まれる方も多いと思います。自分に合った方法を見つけて、長く続けていただくことが大切です。以下の方法や注意点を参考に実施してみてください。

運動量

1日に摂取するエネルギー量(1,700 kcal)を1週間に消費すれば十分です。ウォーキングにすると、週に8~10時間にあたります。

頻度

週に3~5回が一般的によいとされます。週に1度でも時間を費やすと効果があります。

時間帯

からだを動かしやすい午後がおすすめです。

運動の強さ

「少しつらいが、続けられそう」と感じる強さが丁度良いです。たとえば、ウォーキング中に会話をしながら歩けるペースが目安です。

血圧の高い方 ●

体調が思わしくない時には運動を控えましょう。寒い日には運動を控えるか、防寒着を身につけて体を温め、少ない運動量にしましょう。また、締め付けない服装が適切です。

血糖の高い方 ●

極端に高い場合は運動を行わないことが原則です。適度に保たれている時は、運動開始前に軽く食事をとるか、15~30分おきの糖分や水分の補給が大切です。

問合せ先 いきいき広場保健福祉グループ ☎52-9871

社協 水谷より
長生きの秘訣

■元気な65歳以上のおみなさまを応援します!

いきいき健康マイレージ

いきいき健康マイレージとは?

- 高浜市在住の65歳以上の皆さんを対象とし、健康づくりやボランティア活動に取り組むことで、ポイントを獲得し、獲得したポイントを商品と交換して、さらにいきいきと暮らしていただくことを目的としています。
- 社会福祉協議会(社協)が窓口となり、皆さんのご参加をお待ちしています。



リーフレットが
できました!!

あなたのまちで活躍中の
ナイスシニアを掲載して
います。ぜひご覧ください!

参加のながれ

社協に登録して、通帳を作りましょう

職員と一緒に健康チャレンジ目標や
ボランティア活動先を決めましょう

活動を始めましょう

1年間活動を継続してポイントを獲得し、
商品と交換しましょう

■獲得ポイント

- ・健康づくり⇒5回で1ポイント
- ・福祉ボランティア⇒1時間で1ポイント

■交換メニュー

- ・マシンスタジオ利用券
- ・サンビレッジ
- ・満点「すまいるカード」など

福祉ボランティア活動にも参加して、いきいきした健康づくりを!あなたのお力を待っています。

問合せ先 社会福祉協議会(いきいき広場3階) ☎52-2002