



# まっさき ～みんなで松前！元気計画 その3 運動編～

光る汗 続けることで  
ちょー気持ちいい～!

今回は「みんなで松前！元気計画」(松前町健康増進計画)の運動のテーマでお届けします。  
「住民の声を聴く会」での意見をもとに一人ひとりの取組みについて考えてみました。



歩いて買い物に行くなど運動を取り入れよう

ながら運動をしよう  
(テレビ・音楽・家事など)

1週間に一日は体を動かそう  
(※理想は3～4回/週)



レタ助

一日あと1000歩  
(約10分)歩こう

### ～みんなでめざす姿～

明日の元気な自分をめざすまち

みんなが楽しく運動を続けられるまち

運動は高血圧、糖尿病などの生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

「仕事でよく動いているから大丈夫」と考える人は多いはず。仕事と毎日の運動とは別なのです。下記の案を参考に自分でできることを見つけていきましょう。

### ☆家庭でできるイスなどを使つての筋肉トレーニング☆

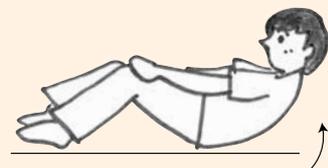
1セット10回を基本とします。  
(体力に応じて増やしていきましょう)



イスに座り片方の膝を曲げ伸ばす。  
(左右同様に行う)



イスにつかまり片脚を後ろに蹴り上げる。  
(左右同様に行う)



息を吐きながら手を膝まで滑らせ上体を起こしていく。

「運動が良いのは分かっているけどなかなか…」という声も多く聞かれます。明日からとは言わず、今日から自分の問題として目標を決めてやってみませんか?

「継続は力なり」です!

※ 12月号には「みんなで松前！元気計画 その4 こころ編」を掲載予定です。