



予防救急だより

秋号（第36号）
発行：消防救急課
（51-3101）



「運動の秋」

体を動かそう！



秋は涼しくなり、体を動かすのには丁度いい季節となります。

皆さん運動習慣はありますか？

第20回アジア競技大会・第5回アジアパラ競技大会が開催されます。

この機会に皆さんも、体を動かす習慣をつけましょう。

気軽に行えるウォーキング等から毎日の生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。

秋号のトピックス！

「スポーツの秋」に運動を始めよう！

●ウォーキングで得られる効果

- ・肥満解消
- ・生活習慣病の予防
- ・血中の中性脂肪の減少
- ・血圧や血糖値の改善
- ・心肺機能の改善
- ・骨粗鬆症の予防

肘は 90度に曲げ

体重移動は
かかと→つま先

背筋を伸ばす



●運動に最適な時間

- ・運動に効果的なのは夕方から夜(就寝の3時間くらい前)と言われています。
- ・運動を行うことにより寝つきが良くなり、深い睡眠がとれます。
- ・特に高齢者など不眠がちな方に効果的です。
- ・激しい運動や、就寝直前の運動は睡眠を妨げてしまうので控えましょう。

●秋の運動におすすめのトレーニング6選

・ウォーキング

運動が苦手な方や運動の時間が作れない方に向いている手軽な有酸素運動です。

・ランニング

秋からの運動を習慣化させやすいトレーニング方法です。

・サイクリング

加齢による筋肉の衰えが気になる方や長時間気軽に取り組めるトレーニングを探している方におすすめです。

・ヨガ

深い呼吸を意識してポーズ行うヨガは有酸素運動です。普段ストレスを感じている方やリフレッシュしたい方にもおすすめです。

・ストレッチ

毎日の生活の中で気軽に運動を取り入れたい場合はストレッチを試してみてください。

・ダンス

運動効果だけではなく精神的に疲れている時のストレス発散法として取り入れるのも良いでしょう。



秋に運動を取り入れる場合は、普段の食事でタンパク質を意識して摂取しましょう。運動と合わせてタンパク質をしっかり補うことは、体力や筋肉の効果的な維持に役立ちます。

