

クロースアップ マイタウンJOTO 城東区を歩いてみよう!

楽しく運動しましょう!



運動は、生活習慣病の予防やストレス解消など、さまざまな効果があります。また、運動不足によって筋肉が衰えると、基礎代謝の低下につながり、太りやすい体になっていきます。わかっているのに、運動を継続するのはなかなか大変ですね。継続するためには「楽しむ」ことが大切です。

今回、特別付録のふれあいマップを片手に歩き、生活の中に楽しく運動することを取り入れてみませんか?

手軽にできる運動からはじめましょう!



歩数計をつける	1日30分以上の運動を週2回以上する
徒歩で買い物に行く	筋トレを週に3回以上する
なるべく階段を使う	スポーツ施設(ジム・プールなど)を週1回以上利用する
バスを一駅前でおりる	スポーツクラブやサークルで週1回以上運動する
1日1000歩多く歩くようにする	毎日、ストレッチや体操をする
家事で積極的にからだを動かす	

運動で汗をかくのも気持ちいいよ!でも、無理はしないだね。



⚠ 運動前には次の点に注意しましょう ⚠

- 持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。体調が優れない場合は運動を中止してください。
- その日の体調に合わせて、行う運動量や強度を調節しましょう。
- 夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分注意しましょう。予防のために、運動前や運動中、運動後に水分をとるようにしましょう。

contents

- 2 クロースアップ 城東区を歩いてみよう!
- 4 トピックス 4月7日は市会・府会・市長・知事選挙の投票日です! など
- 5 お知らせ 国民年金保険料の改定と免除申請/特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の手当月額の改定/後期高齢者医療歯科健診・健康診査の実施、人間ドック費用の助成について など
- 8 子育て 「ここにこ広場」を開催します!/シリーズ子育て支援施設
- 9 健康 予防接種・結核健診・各種がん検診等の日程/保健事業のご案内(保存版)を作成しました! など
- 10 相談 城東区役所での専門相談/行政相談/就労相談/市民法律相談 など
- 11 イベント・講座 JOTO合唱祭参加グループ募集/緑のカーテン区民モニター募集 など
- 13 城東区通信 松本区長の城東大好記/地活協だより
- 14 大阪市民のみなさんへ 平成31年度に取り組む予定の主な事業と施策 など

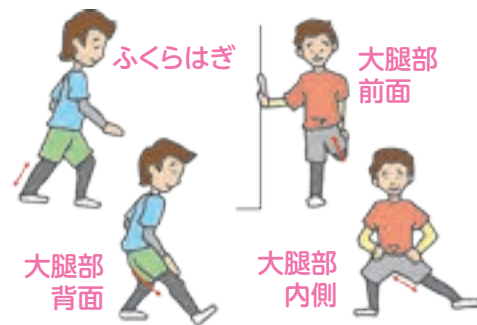


城東区マスコットキャラクター「コスモちゃん」



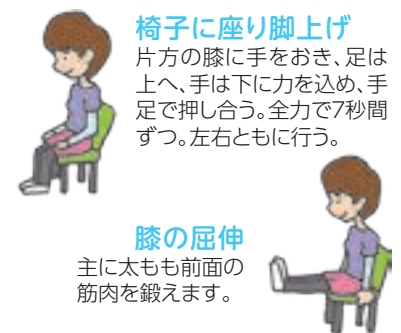
自宅でできるストレッチとエクササイズ

ストレッチ(脚)



- ポイント**
- ①呼吸は止めないようにしましょう。
 - ②20秒~30秒程度、ゆっくりのばしましょう。
 - ③痛いと感じない程度に適度にのばしましょう。
 - ④ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
 - ⑤反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

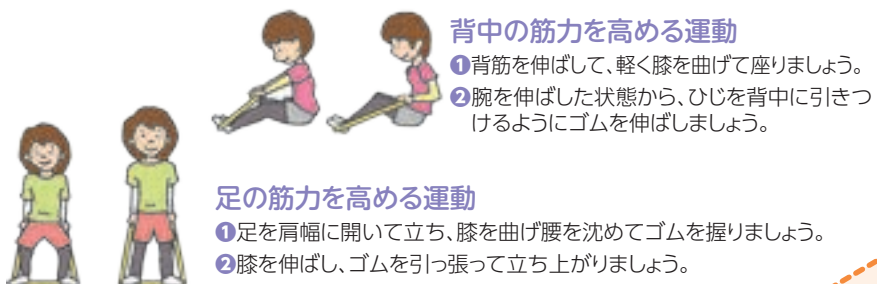
椅子を使った運動



椅子に座り脚上げ
片方の膝に手をおき、足は上へ、手は下に力を込め、手足で押し合う。全力で7秒間ずつ。左右ともに行う。

膝の屈伸
主に太もも前面の筋肉を鍛えます。

チューブトレーニング ※ゴムがない場合はタオルなどを代用しましょう。



背中の筋力を高める運動

- ①背筋を伸ばして、軽く膝を曲げて座りましょう。
- ②腕を伸ばした状態から、ひじを背中に引きつけるようにゴムを伸ばしましょう。

足の筋力を高める運動

- ①足を肩幅に開いて立ち、膝を曲げ腰を沈めてゴムを握りましょう。
- ②膝を伸ばし、ゴムを引っ張って立ち上がりましょう。

取り組みそうなことはありましたか?

自分の健康状態を正しく知り、健康を維持するために特定健診・特定保健指導を上手に役立てましょう。

特定健診・特定保健指導の受け方

<p>1. 受診機関を決める</p> <p>A 取り扱い医療機関で受ける B 区役所等で実施する集団健診で受ける</p>	<p>2. 健診を受診</p> <p>● 保険証(資格証明書) ● 受診券 ● 個人票 を必ずお持ちください。</p>	<p>3. 結果の確認</p> <p>健診機関から健診結果を受け取ります。詳しい検査や治療が必要な場合は、医療機関を受診してください。</p>
--	---	---

特定健診の結果、対象となられた方は、特定保健指導を無料で受けられます

問合せ 保健福祉センター 保健福祉課(保健活動) ☎6930-9968 FAX6930-9936

特別折込 ふれあいマップ簡易版の(この時期)おすすめスポット ※詳細はふれあいマップ簡易版をみてね!



マップ番号 2 城東区マスコットキャラクター「コスモちゃん」

区役所北側の蒲生公園に案内板と花壇を設置しています。花壇には、はなびとコスモスタッフの会の皆さんが、種から育てたお花がきれいに咲いていて見ごろを迎えています♪



マップ番号 10 城北川 日新製糖今福工場の畔

キャンドルナイトin城北川、泳ぐこいのぼり大作戦、桜まつりなどおなじみの城北川。こちらの桜も見ごたえがあり、お散歩コースにピッタリです♪



マップ番号 30 中浜下水処理場の桜

桜並木の通り抜けが出来ます♪ (6:00~18:00まで) ※工事のため、せせらぎの里(芝生広場)には入れません。

問合せ 区役所総務課(総合企画) ☎6930-9095 FAX6932-0979

