

暑い中でも身体を動かす工夫

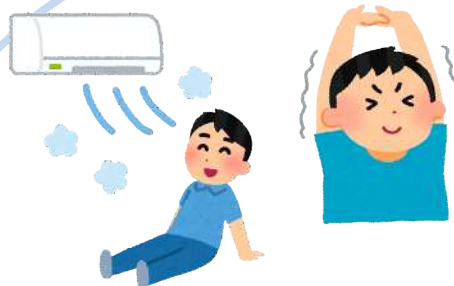
「暑くて…それだけでしんどいのに、運動なんて無理！」
少し工夫をして、『身体を動かす！』機会を増やしましょう。



歩くのは暑い… 車も暑い…



近くへ行くなら
自転車はいかがですか



屋内の涼しいところで
身体を動かしましょう。

狭いところでも大丈夫！

「その場で足踏み」
「その場でジョギング」
「椅子に座ってもも上げ」

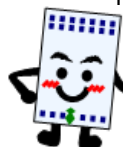


掃除や洗濯などの家事動作や
趣味や仕事で身体を動かすことを
「生活活動」といいます。
必ずしも「運動」でなく、
「生活活動」が増えることでも

今より10分多くからだを動かす生活が、
健康寿命延伸につながります。



3分で全身運動！
ラジオ体操



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982