

# 健活

あなたの暮らしの  
健康サポート

保健だより

運動の秋!!

『+10 (プラス・テン)』の運動習慣



石垣市健康福祉センター 宮良 智佳

だんだん暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

さて、秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、そして・・・スポーツの秋ですね！健康のために運動をすすめると、「どれくらい運動すればいいかわからない」「仕事が忙しくて時間がないよ」「動くのがおっくう」といった声をよく聞きます。そういった方へ、今回は『運動+10』について紹介します。運動 +10 とは毎日の生活の中で、今より 10 分多く体を動かすことを意識して運動習慣を身につけるものです。普段の生活の中で、無理なく実践できることから始めてみませんか？仕事や家事をしながら、日常生活の中で簡単にできる「ながら運動」でも効果があります。ご自分に合う方法を取り入れてみてくださいね。

## 簡単・気軽に取り組める！

### ●歩く時間を増やす！

手軽に取り組める「歩く」。買い物、散歩など、今歩いている時間よりプラス10分多く歩いてみる。10分は、歩数にすると約1,000歩です。生活習慣病予防のためには1日8,000～10,000歩が理想ですが、まずは1日1,000歩から増やしてみましょう。

## その他にも・・・

- 車で買い物に行くとき、駐車場の遠くに車を止め、お店まで歩く工夫をしてみる
- 歩幅を大きく、いつものスピードより早く歩くことを意識する（早歩き）
- 掃除や洗濯などの家事や子どもやペットとの遊びも立派な運動です（積極的に体を動かす）
- テレビを見ながら椅子に浅く座って筋トレ、お風呂に入りながらストレッチをする
- 台所仕事をしながら、歯磨きをしながら、かかとの上げ下げ運動・つま先の上げ下げ運動をする

はじめは、10分でさえ面倒と思うかもしれませんが、数分ずつ細切れでもかまいません。まずは今の生活に『運動+10』取り入れてみましょう。



## クルーズ船寄港情報（10月）

入港日時	出港日時	船名	旅客定員（最大）
10月2日（水） 7:00	10月2日（水） 15:00	スーパースタージェミニイ	1,532
10月3日（木） 11:00	10月3日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
10月6日（日） 11:00	10月6日（日） 18:00	スーパースタージェミニイ	1,532
10月10日（木） 11:00	10月10日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
10月12日（土） 9:00	10月12日（土） 18:00	ダイヤモンド・プリンセス	2,670
10月13日（日） 9:00	10月13日（日） 18:00	バイキングスピリット	1,500
10月14日（月） 7:00	10月14日（月） 16:00	スーパースターアクエリアス	2,100
10月16日（水） 7:00	10月16日（水） 15:00	スーパースタージェミニイ	1,532
10月17日（木） 11:00	10月17日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
10月19日（土） 13:00	10月19日（土） 21:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
10月20日（日） 11:00	10月20日（日） 18:00	スーパースタージェミニイ	1,532
10月23日（水） 7:00	10月23日（水） 19:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
10月24日（木） 11:00	10月24日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
10月25日（金） 7:00	10月25日（金） 15:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
10月26日（土） 7:00	10月26日（土） 15:00	スーパースタージェミニイ	1,532
10月28日（月） 8:00	10月28日（月） 18:00	スーパースターアクエリアス	2,100
10月29日（火） 7:00	10月29日（火） 18:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
10月29日（火） 17:00	10月29日（火） 1:00	スーパースターアクエリアス	2,100
10月30日（水） 8:00	10月31日（木） 8:00	ザ・ワールド	—
10月31日（木） 8:30	10月31日（木） 20:00	ザ・ワールド	—
10月31日（木） 10:00	10月31日（木） 20:00	スーパースターアクエリアス	2,100