

～4つの柱「うごく」編～ ちょこつと **健康** まめ知識

【問い合わせ】 健康介護課(サンコスモ古賀内) ☎942-1151

【健康チャレンジ10か条】

- 第4条 たのしく歩こう古賀の道
- 第5条 すき間時間にちょこつと筋トレ
- 第6条 じっとしないでこまめに動こう

【子ども版健康チャレンジ10か条】

- 第4条 歩いて(自転車で)学校に行こう
- 第5条 立腰で筋力アップ

これも運動!

- 階段を使う
- 店の入口から離れたところに駐車して歩く
- 歩く速度を少し上げてみる

こまめに動く

座って過ごす時間を
1日10分運動におきかえよう!

毎日の生活の中で、座って過ごす時間を1日10分減らし、家事や少し息が弾む活動に置き換えるだけで、要介護のリスクを軽減できる可能性がありますよ!



- ① 5つ数えながら、かかとを上げます。
 - ② 5つ数えながら、ゆっくりと下ろします。
- ※10〜20回繰り返しします。

お手軽筋トレ「かかとあげ」

筋肉は、血液を体中に送るポンプの役割を担っています。筋肉量が増えて血行が良くなると、体中に栄養が行き渡り疲れにくくなります。

ちょこつと筋トレ

運動 したほうが良いということは理解していても、習慣化できず運動不足を感じている人が多いのではないのでしょうか。そこで今回は、なかなか時間が取れない人にもできる運動をご紹介します。いつもの生活の中で体を動かすことを意識して取り組んでみましょう。

「立腰」で筋トレ

腰の骨を立てて背筋をのばして座ると筋力アップ! 内臓も正しい位置に収まって内臓も元気に



ココに効く!
● ふくらはぎの筋肉
や膝が鍛えられ
フレイル予防

動いて、 心も体も健康に!

通勤や通学時間を使うと、無理なく継続して歩くことができますよ。

歩きのポイント



大腿で歩くとより効果的!

大腿で歩くと腕の動きも大きくなり、下半身だけでなく肩回りなどの上半身の筋力もアップ!

- 「歩く」ことの効果
 - 脂肪が燃焼します。
 - 酸素を取り込みながら行う有酸素運動のため、脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。
 - 筋肉がつき基礎代謝が上がります。
 - 骨に負荷がかかり強くなります。
 - 気分がリフレッシュ!
- リズムカルな運動が、脳からのセロトニン(幸せホルモン)の分泌を増やします。

NO.560

市立図書館 ☎942-2561

読もつと!

Yomotto!

12月25日(水) クリスマスに開催 14時~14時30分

「あつまれ おはなしの森2024」

毎年大好評の高校生によるおはなし会を開催します。スクリーンやプロジェクターを使用した、迫力ある絵本のよみかせなどがあります。高校生といっしょにおはなしの世界を楽しみましょう。

場所 リーパス交流館 多目的ホール

内容 かみしばい、絵本のよみかせ など

読み手 玄界高等学校図書委員会のみなさん

対象 幼児~小学生

定員 先着70人

申込 市公式LINE(11月23日(土)祝10時~)

市公式LINE申込はコチラ▶

上記についての詳しい説明は、図書館ホームページに掲載しています。



図書館
ウェブサイト



電子図書館
ウェブサイト



図書館
X (@Twitter)



ミルシル マナエブ



歴史資料館
紹介ページ



歴史資料館
YouTube

戦争とくらし

くらしの変化 ~日常生活の変化に見る戦争の影~

今回は、「くらしの変化」をテーマに、戦争の長期化による庶民の日常生活の変化をパネルと資料で紹介します。当時のビラや手紙などの貴重な資料も展示します。

【期間】 12月1日(日)~15日(日) 10時~18時
(最終日は17時まで) ※月曜休館

【場所】 リーパス 歴史資料館ギャラリー

※申込不要・入場無料

歴史資料館では、平和を願い、その意識を継承していくために、毎年12月8日の太平洋戦争開戦日の時期に戦争に関する展示をしています。

問い合わせ 市立歴史資料館 ☎944-6214(10時~18時)