No.1185

広報 はつかいち

4
April 2014

特集

健康時代④

―特集 2～9ページ―

+10分/日

健康の秘訣（ひけつ）は運動から。生活習慣病やロコモティブシンドローム（骨、関節、筋肉など運動器の障害のために要介護になる、またはその危険の高い状態、以下ロコモ）の予防には運動が欠かせません。しかし、ウオーキングやジョギングなど、習慣にするのはなかなか難しいもの。「無理に運動しようとせず、階段を使ったり、少し遠くまで歩いたりと普段の生活の中で、１日に10分程度『活動する』時間を増やすことから始めてみると続きやすくなります」と健康運動指導士の加藤千秋さん。