

# はっらっ健康だより

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

## 「身体活動・運動の推進」～基本目標「自分にあった運動を習慣化しよう」～

新型コロナウイルスによる外出自粛や在宅勤務などの影響で外に出る機会が減り、運動不足や筋力の衰えを感じている人も多いのではないのでしょうか。体の筋肉の約7割は足腰の筋肉です。今回は、自宅でできる足の筋力トレーニングをご紹介します。



### ●ストレッチのポイント

- ・呼吸は止めない ・20～30秒程度、ゆっくり伸ばす
- ・筋が十分に伸びている感覚を意識する
- ・反動をつけたり、抑えたりしない

### 無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう!

- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう
- ・体調が悪い時は無理しないようにしましょう

※上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないよう気を付けましょう。

1日の回数の目安：5回～10回(できる範囲で)×2～3セット

(公社)日本整形外科学会より

### 天気の良い日はウォーキングもおすすめです!

宮城県民の1日の歩数は、残念なこと全国で男性40位、女性31位です。そこで、県では「あと、1日、15分(1,500歩)歩く」を目指し、ウォーキングアプリを導入しています。アプリを活用して、楽しくウォーキングをしてみませんか?

### ●三密を避けて、ウォーキング

- ・一人または少人数で実施
- ・他の人との距離を確保
- ・すいた時間、場所を選ぶ
- ・すれ違う時は距離をとる

### 1日の目標歩数

男性：9,000歩  
女性：8,500歩  
(第2次みやぎ21健康プラン)

### アプリを活用すると…

- ★県内のウォーキングコース100か所が楽しめます。(利府町のコースも掲載)
- ★歩数アップで懸賞に応募できます。
- ★リーフちゃんやむすび丸をはじめ、県内36キャラクターが登場します。
- ★グループを作ってお友達と楽しく歩数アップできます。

### ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」の利用方法

①アプリをダウンロードし、会員登録をする。



「App Store」  
または「Google Play」で  
「あるくと」と検索

詳細は県HPを検索  
みやぎウォーキングアプリ

QRコードを読み取る

②団体コード「miyagiken」を入力し、「みやぎウォーキングアプリ」に参加



### !!暑くなる日は要注意!!

マスクを着用したままの運動・スポーツは速度を落とすなどの調整をしましょう。息苦しさを感じたら無理はせず、すぐに休憩を取りましょう。

## 健康麻雀ひろば(第3部)のご案内

※人数制限や換気、消毒作業など感染予防に努めながら実施します。

麻雀を通して指先を使い、考えることで脳へ刺激を与え、認知症予防につなげるほか、外出の機会づくりを目的に行います。(麻雀が初めての方も受付けていますが、麻雀を教える教室ではないため講師はいません。参加者間で教え合いながらお互いに楽しくやりましょう。また、申込み及び参加状況によっては、4人1卓とならない場合がございますので、あらかじめご了承ください。)

※参加時は毎回教室当日に自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症等の影響で中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



対象	町内にお住まいの65歳以上の方(第2部に参加された方は除く)	会場	利府町保健福祉センター
定員	20名(事前予約制で先着順)※申込者が3名以下の場合は中止いたしますので、あらかじめご了承ください。	持ち物等	水分補給用の飲み物
内容	認知症等に関する講話、麻雀	費用	無料
とき	10月7日(木)～12月23日(木)の毎週木曜日※12回1コース	申込方法	電話または直接健康推進課長生き支援係までお申し出ください。
時間	午前9時30分～午前11時30分(受付：午前9時10分から)	申込期間	令和3年9月6日(月)～9月27日(月)
		受付時間	午前8時30分～午後5時(土日祝除く)

問 健康推進課 長生き支援係(保健福祉センター内) ☎356-1334

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時

北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677  
中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322

広報りふ RIFU 令和3年9月号 16