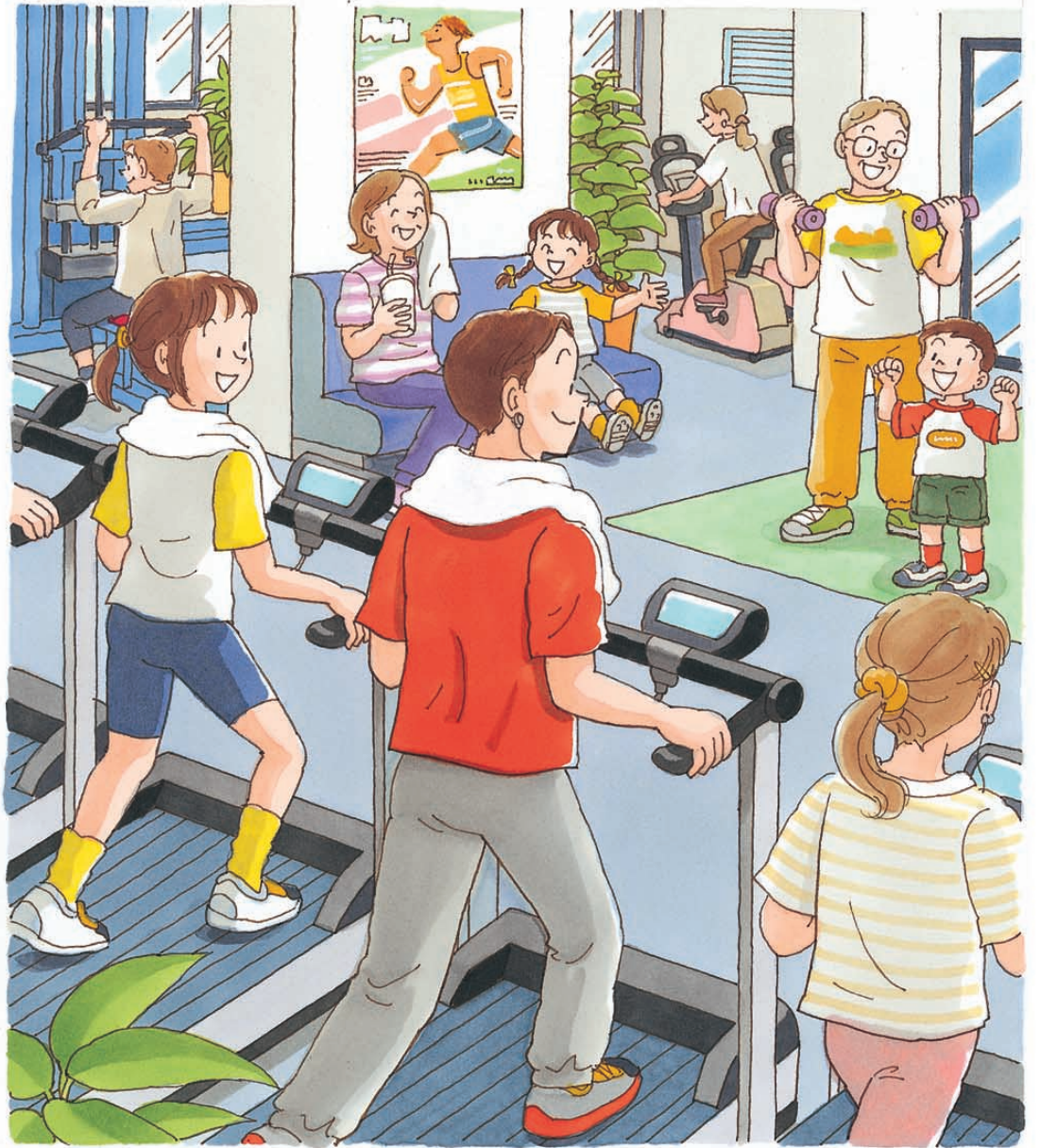


# 肥満と病気を防ぐ運動生活

万病の予防法といえば、やっぱり「からだを動かすこと」。でも、やり過ぎは禁物。まず、ウォーキング、サイクリング、水中運動などの有酸素運動から始めましょう。運動の強さは、自分の能力の5割程度、つまり、軽く汗ばむ程度がマル！ 心肺機能が強化され、代謝もよくなります。

## もう一工夫 「レジスタンス運動」

有酸素運動にからだ慣れてきたら、さらに基礎代謝量を上げ、転倒予防に役立つ「レジスタンス運動」を。バーベルやダンベルなど筋肉を使う運動にチャレンジしてみましょう。



**今月の健康実践 和慮袋**

### 「しながら運動」

なかなか運動の時間がとれない場合は、日常の動きにアクセントを。

- 電車で立っているときにかかとを上げる
- 洗濯物を干すときは1度必ずしゃがんで洗濯物を取り、立ち上がる
- 椅子に座っているときには、反動を使わずに立ったり座ったりを4~5回繰り返す

健康日本21 1日あと10分多く歩く習慣をつけよう

# 10

2006  
OCTOBER

2006	日	月	火	水	木	金	土
9	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

2006	日	月	火	水	木	金	土
11	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 大安 共同募金 全国労働衛生週間 食生活改善普及月間 健康強調月間	<b>2</b> 赤口	<b>3</b> 先勝	<b>4</b> 友引	<b>5</b> 先負	<b>6</b> 仏滅 十五夜	<b>7</b> 大安
<b>8</b> 赤口 寒露	<b>9</b> 先勝 体育の日	<b>10</b> 友引 目の愛護デー	<b>11</b> 先負	<b>12</b> 仏滅	<b>13</b> 大安	<b>14</b> 赤口
<b>15</b> 先勝	<b>16</b> 友引	<b>17</b> 先負	<b>18</b> 仏滅	<b>19</b> 大安	<b>20</b> 赤口	<b>21</b> 先勝
<b>22</b> 先負	<b>23</b> 仏滅 霜降	<b>24</b> 大安	<b>25</b> 赤口	<b>26</b> 先勝	<b>27</b> 友引 読書週間	<b>28</b> 先負
<b>29</b> 仏滅	<b>30</b> 大安	<b>31</b> 赤口	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

今月の行事

---



---



---



---



---



---



---

こんなときはありませんか？

### 健康注意報

#### 引きずり歩き

つまずきやすい人は注意！

足をずるずる引きずるように歩く。そんな歩き方をしているませんか？ 年をとるとなりがちな「引きずり歩き」ですが、最近では、若い世代にも多く見かけます。足を引きずって歩いていると、太ももから腰の筋肉が弱くなり、腰痛やぎっくり腰のもとに。正しい歩き方の基本は、「太ももを使ってしっかり足を上げ、背筋を伸ばす」こと。平坦な道でつまずいたり、よく小石を蹴飛ばすなどが注意するサインです。

後半に、「こんなときは食べて改善」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合  
ホームページ：<http://www.toburyutsukenpo.jp>