

知っていますか？ 運動のメリット



健康増進計画推進キャラクター

“ゴソゴソジャー”

お役立ち情報
～運動編～

適度な運動はさまざまな効果がありますが・・・**血圧・中性脂肪・血糖値などの改善にも効果があります！**

例えば血圧への効果

1日30分のニコニコペースの速歩きをできるだけ毎日行くと2～3カ月で収縮期血圧が10mmHg程度低下するという調査結果があります。

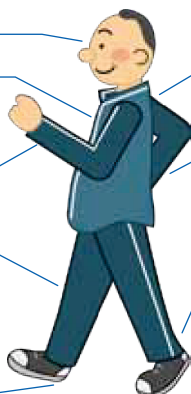
その他にも・・・

認知症予防・ロコモ予防・骨粗しょう症予防・心のバランスを保つなど効果がたくさんあります！

ウォーキングをする時のポイント

いつもよりも速歩きで消費カロリー約1.5倍！

- 視線は遠く あごは引く
- 胸を張る
- 腕を前後に大きく振る
- 足を伸ばす
- 踵から着地
- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 歩幅はできるだけ広く



まずは少し体を動かしてみても、すっきり感を感じてみては？



運動を始めたい！ と思ったときの ポイント

- 楽しく継続できそうなことを探す
- 一緒に運動する仲間をつくる
- いつ、どのような運動をするか具体的に決める
(例:昼休みに10分早歩き…など)

3日坊主も これで解決!?

運動初心者さん、まずは ウォーキングを始めてみては？

健康増進計画では『週に2回以上30分以上の運動』を勧めています。忙しい人は空いた時間1回10分程度を、1日のうちに何回か繰り返しても効果があるといわれています。

お願い 『地域の自主運動サークル』情報待っています！

「一人で運動するのはちょっと・・・」 「仲間がいればがんばれそう♪」
保健センターでは、そのような方々へ向けて身近で運動ができる場のお知らせを行っていきたいと考えています。地域で行っている運動教室・集まりなどについて情報をお待ちしています。(実施日・会費・対象者など)

※血圧が既に高めの方や、持病のある方は、運動を始める前に主治医に注意事項を確認し、安全に運動を行いましょう。

【お問い合わせ】

川辺保健センター 0993-58-3223
知覧保健センター 0993-58-7221
顛娃保健センター 0993-36-1111



この琵琶は、顛娃麓の武士の家に伝わっていたものです。
奈良時代頃に大陸から伝来した琵琶は、盲僧(目の見えない僧侶)がお経とともに演奏していましたが、薩摩には、初代島津忠久のときに伝えられました。その後、島津忠良(日新公)と常楽院(日置市吹上町)の淵脇了公は、新たに詩歌などを加え、武士の教養と士気を高めるために琵琶を用いました。これが薩摩琵琶の始まりです。
薩摩琵琶では、「低音の底からにじみ出てくる幽玄さ」が大切にされ、4本の弦をばちでたたきように演奏します。江戸時代には、鹿児島(鹿)の伝統楽器である天吹とともに、郷中教育にも取り入れられ、現在まで受け継がれています。

顛娃歴史民俗資料館
れきみんかんだより^⑬
さつまびわ
薩摩琵琶

