



3組のプロフェッショナルが語る

「健康の秘訣は運動にあり！」

地域や学校などに出向き、健康・体力づくりの講座を開催しています！スポーツ推進課まで、お気軽にご相談を！



スポーツ推進課 生涯スポーツ指導員
小林 直美 指導員、佐久間 俊明 指導員

運動で、健康寿命を伸ばそう！

運動は、継続して行うことで体力の維持・向上だけでなく、高血圧、肥満、骨粗しょう症など生活習慣病の予防に効果があります。体を動かして汗をかくことで、心のリフレッシュにもなりますよね。

市の健診受診者を対象とした調査では、「全ての年代で6割以上の人が運動不足」という結果でした。筋力は、何もしなければ年齢を重ねるにつれて低下していきますので、意識して体を動かし、維持していくことが大切です。

自分の体力や体調に合わせて、無理のない範囲で運動していきましょう。

100歳になっても歩けるカラダづくりを！

負荷の高いトレーニングや苦しい運動ばかりが運動ではありません。今回ご紹介したように、立ち上がったたり座ったりといった日常生活の動きの中で意識できることが、実はたくさんあるんです。

健康の維持には「歩くこと」がとても大切ですが、天候の悪い日が多く、屋外で体を動かす機会が少ないこの時期、今回ご紹介した運動を、ぜひ自宅や職場などで多くの皆さんにやってもらいたいです。

自分のカラダの変化を楽しみながら、100歳になっても自分の足で歩くことを目指して、できる運動から少しずつ始めてみましょう！

目標に向かって運動する皆さんを、応援します！



L'ANIパーソナルワークアウトスタジオ
永井 明 さん、永井 一 維 さん

昨年出場した全国消防救助技術大会「障害突破」で、6位入賞しました！



上越地域消防局 特別救助隊
宮尾 友郎 さん、服部 達暉 さん、湯本 拓海 さん

日頃のトレーニングは欠かしません！

いざというときに市民の皆さんの命と安全を守ることができるよう、日頃から訓練だけでなくトレーニングにも取り組み、体力づくりと健康維持に努めています。上越消防署には、そのためのトレーニング室もあるんですよ！今回ご紹介した運動は、誰でも簡単に始められるものから、動作のポイントを意識すること

とで私たちでも効果を実感できるものまで、充実のメニューです。皆さんもぜひ、チャレンジしてみてください。



上越消防署のトレーニング室