

女も男も 自分らしく 輝け! なんぶ!

No. 7

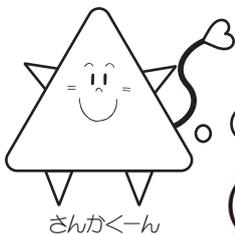
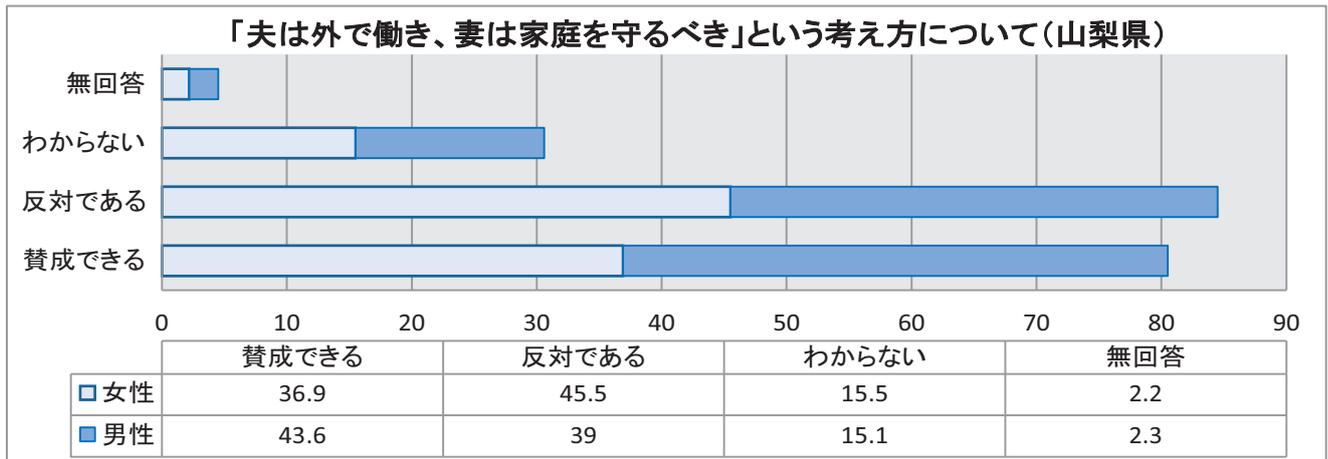
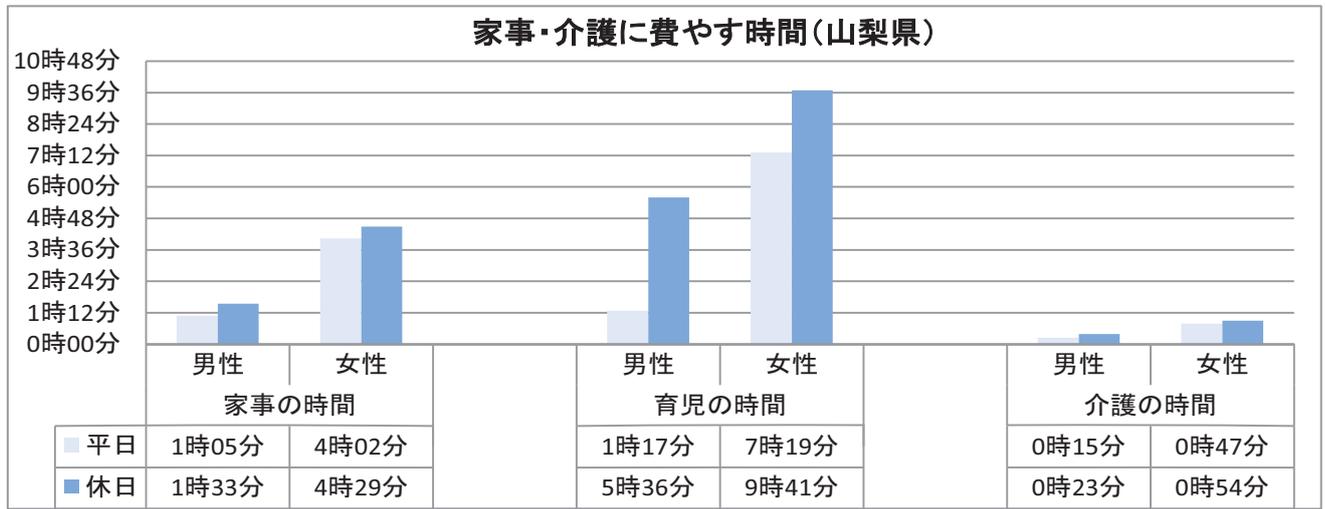
隔月でお知らせしています、「輝け!なんぶ!」No. 7は
「**家庭**」がテーマです。ぜひ、ご覧ください。

[家族みんなで家事・育児・介護などの役割を分かち合い、協力しましょう!]

山梨県〈資料〉平成27年度実態調査

家事・育児・介護など、家庭内の仕事は女性が多く担っているのが現状です。また「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という考え方について、男性は賛成が多く、女性は反対が多い状況です。

データで家庭を見てみよう



男女がともに仕事と家事・育児などを
両立できるようにすることが、家庭生活を
充実させていく上で重要だね!

~南部町男女共同参画審議会~

スマイルなんぶ通信 No.43

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「生涯学習課生涯スポーツ係」です。

有酸素性運動で内臓脂肪を解消しよう

有酸素性運動は、脂肪や糖質を、酸素の力によってエネルギーに変える運動です。運動の強度は高くなくても、ある程度の時間行うことができ、毎日の生活の中に有酸素性運動を取り入れることで、内臓脂肪を減らすことができます。

ウォーキング

有酸素運動は、「歩く」こと「走る」ことが基本ですが、なかでもウォーキングは最も手軽に行うことができる運動です。

●ウォーキングの方法

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

目

目線を10～20m先にすると背筋がピンと伸びます。

肩

肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

腕

ひじを90度に曲げて、前後に大きく振ります。

ひざ

しっかり伸ばし、前に振り出します。

腰

腰を回して一直線上を歩くように意識します。

足

つま先で地面を蹴り、かかとから着地します。

歩幅

普段より大きくとります。

1日おおよそ8,000歩を目安に生活しましょう。初めは、毎日+1,000歩多く歩くことを目標にして、徐々に歩数を増やしていきましょう。また、筋力トレーニングと合わせて行くと、効果が一層上がります。


 スマイルなんぶ
 
 ～健康・長寿、日本一を目指して～
 毎月15日は「スマイルなんぶの日」