

あま市民病院だより

この度、新型コロナウイルス感染症の影響を受けまして、必要な医療物資が枯渇する中、多くの企業・団体・個人様よりご支援いただきましたことをこの場をお借りして感謝申し上げます。今後も第2波、第3波に備えて地域の皆様の健康と安心を守ることに努めて参ります。

あま市民病院 病院長

～運動習慣を身につけましょう～

体を動かす機会が多い方、運動をよく行っている方は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸癌などにかかる割合や死亡率が低いことが知られています。また、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

軽めの準備運動・整理運動を行い、水分補給や服装にも気を付け、継続して行うことが大切です。

年代別 目標運動量のめやす

20歳～59歳

- ◆日頃から散歩や早歩き、乗り物やエレベータを使わずに歩くなど意識的に身体を動かしましょう。
- ◆1日平均1万歩以上を目標に歩きましょう。
- ◆週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣にしましょう。

60歳以上

- ◆年齢や能力に応じて以下の社会参加活動のうち一つ以上を行いましょう。
 - ・能力や体力に応じた仕事(フルタイム、パートタイム)
 - ・知識や経験を生かした地域活動やボランティア活動
 - ・知的・文化的学習活動・興味や関心を生かした趣味や稽古ごと
- ◆年齢や能力に応じて以下の運動のうち一つ以上を行いましょう。
 - ・1日10分程度のストレッチングや体操
 - ・1日20分程度の散歩やウォーキング
 - ・1週間に2回程度の下肢および体幹部の筋力トレーニング
 - ・1週間に3回程度のレクリエーション活動や軽スポーツ

◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどを
Facebookでも発信していきます。

【あま市民病院公式Facebook】

<https://www.facebook.com/amahosp/>



公益社団法人

地域医療振興協会

〒490・1111 あま市甚目寺畦田1番地

問合時間 午前8時30分～午後5時

(土・日曜・祝日を除く)

☎444・0050 FAX444・0064

<https://www.amahosp.jp/>

