

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。先日お正月を迎えたばかりと思ったら来週は節分です。今年の恵方は南南東のこと。皆様の願いが叶う年となりますように張り切って過ごしてまいりましょう。



## 運動習慣のすすめ

冬の寒い時期はなかなか体を動かすことが億劫に感じる方が多いかもしれません。本格的な運動はできなくても普段の生活で意識して体を動かせば立派な健康づくりになります。

右の表は厚生労働省が推奨する成人版の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」です。強度や量を調整し可能なものから取り組みましょう。今よりも少しでも多く体を動かせると◎。

### 安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることがあるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 筋肉や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

こちらのQRコードからもご覧になれます。→



出典: 厚生労働省「身体活動・運動の推進」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou\\_ryouou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou_ryouou/index.html) (最終アクセス日R8.1.20)

### ①歩こう! 動こう!

毎日60分以上の身体活動



1日60分以上の身体活動(目安は1日8,000歩以上)が推奨されています。



### ②運動を取り入れよう!

週60分以上の運動



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによくなります。

### ③筋力を高めよう!

週2~3日の筋トレ



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング(スクワットなど)はいかがですか。

運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング(スクワットなど)はいかがですか。

### ④座りっぱなしを避けよう!

座位行動を減らす

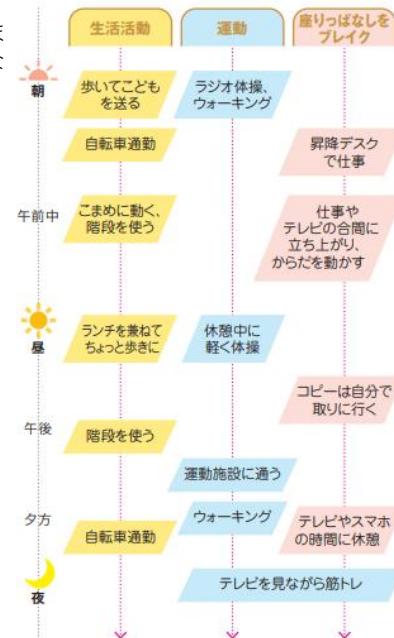


例えば30分ごとに座りっぱなしの状態を10分のブレイク(30:10)



長時間座りっぱなしにならないよう注意し、少しでもからだを動かしましょう。

## 座りっぱなしをやめて+10



『あなたの推し教えてください』第五回です。当社の皆様が何を楽しみに日々過ごし、どのようにこころの健康を保つていらっしゃるか、共有し参考にさせていただくコーナーです。今月は 水処理管理課 Tさんです。写真も添えて教えてくださいました。



最近ハマっているのは「料理」。主に炊飯器で簡単に作れるものがメインです。

ユーチューフを見ながら、最初は鍋を使ってカレー・シチュー・牛丼・豚丼などを作ってましたが、今は炊飯器で作れるスイーツづくりにハマっています。主にクッパッドやテリッパッドキッチンなどを参考に、ガトーショコラ(白と黒)、アップルケーキ・抹茶ケーキなどを作って、子供たちからの株を上げています(笑)



ガトーショコラ



豚丼とみそ汁



煮卵(半熟)



Tさんの推し活のきっかけは奥様が3年前に独立しお仕事が忙しくなったことから始めたそうです。どの写真もおいしそうでお子さん達に好評なのも納得です。奥様の負担を減らすために始めたことがご自身の楽しみとなり、そして「次は何を作ってくれるのかな~」と楽しみにされているお子さん達の様子が目に浮かび、気持ちが温かくなりました。幸せな風景のお裾分けありがとうございました(#^.^#)次回の推しもお楽しみに!

