

『どんな運動が身体にいいの？』

〜作業療法士編〜



リハビリテーション科 作業療法士 大石 智也

医療機関などで「運動に励みなさい」と言われても、「苦手だからなかなかできないな…」とこの足を踏む方は少なくないと思います。

運動が苦手な方、なかなか続かない方、どんな運動をすればよいのか分からない方には、腰や膝に負担が少ないウォーキングで運動を習慣化するのはいかがでしょうか。一人で歩くより二人で会話をしながら歩けば、有酸素運動にも効果的です。花を観たり風を肌で感じたり、四季を楽しみながら自然の中を歩くことにより、身体の健康だけでなく、心のリフレッシュにもつながります。

歩く距離や時間は年齢によって異なりますが、目安として、息があがらない程度の運動量から始めてみることをおすすめします。

まずは習慣化！ウォーキングを楽しむポイント



がんばって歩こうね



こんなところにお花がいっぱい

ご家族やお友達と、その日あったことを会話しながらのウォーキングは、飽きにくく、習慣化に効果的です。

花を見るなど、季節の変化を楽しむにすることも効果的です。季節によって歩くコースを変えるのもよいでしょう。

その他にも『歩いた距離の累計で日本一周を目指す』『カメラで風景等を記録し、写真入りのウォーキング日記を作る』など、楽しみ方はたくさんあります。

ウォーキングにぴったりの季節です。交通安全に気をつけながら、楽しく歩いて健康を手に入れてください。



安全安心のまちづくり

活動補助金制度ができました

加東市では、「安全安心のまちづくり活動補助金制度」を始めました。この制度は、地区自治会などの団体または市民個人が、安全安心なまちを目指して取り組む活動を支援するため、活動の経費に対して市から補助金を交付する制度です。

制度の対象となる活動経費

- ① 交通安全・防犯パトロール活動の経費（資材購入・保険加入）
- ② 防犯・救命設備の整備経費（防犯カメラ・センサーライト・AED等整備）
- ③ 火災予防設備の購入経費（消火器・火災警報器の購入）
- ④ 防災訓練等の経費
- ⑤ 防災資機材・備蓄品の購入経費（防災・消火・救助・水害対策等資機材等の購入）
- ⑥ 災害時要援護者の支援用物品の購入経費（車いす・担架等の購入）
- ⑦ 自主防災組織の拠点となる公民館等の耐震化経費
- ⑧ 雨水貯留タンクの購入経費
- ⑨ 住宅浸水に関わる水路の改修経費
- ⑩ 風水害による宅地・農地への流入土砂等撤去の経費



補助対象

- 地域等団体
  - （市内の地区自治会・農会・まちづくり協議会・自主防災組織・または市民が結成した任意の団体）
- 市民個人

※地域等団体は①から⑨までの経費、市民個人には③・⑧・⑩の経費のみが補助対象です。

※市民個人への補助は、申請者と同一世帯の全員が市税等を滞納していないことが条件になります。

申込方法

申請書に必要事項を記入のうえ、添付書類とともに防災課へ持参してください。申請書は防災課にあるほか、ホームページからもダウンロードできます。

申し込み・問い合わせ

協働部防災課（庁舎4階）  
☎ 43・0402

