

# 月刊『はつらつ健康通信』

デイサービス

## はつらつ館

松原松ヶ丘

vol.87  
2026年  
1月号



### 新しい年の健康作り



新しい年が始まり、心新たに目標を立てたくなる季節となりました。  
皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは「**新しい年の健康づくり**」です。  
「健康目標を立てる」「運動を継続するコツ」  
「正月太りを防ぐ生活習慣」「寒さに負けない体づくり」  
の4つに分けてご紹介したいと思います。



#### ①健康目標を立てる

新しい年の始まりは、体づくりの計画を立てる絶好のチャンスです。  
まずは、「無理をしないで続けられる小さな目標」を1つ決めましょう。  
たとえば、**毎日5分のストレッチ**、**週3回の散歩**など、**日常生活の中に取り入れられる内容**がおすすめです！

達成できた日はカレンダーに○をつけるだけでも、習慣づけの大きな助けになります♪



#### ②運動を継続するコツ

健康づくりで大切なのは「**継続**」です。

- ・無理せず短い時間から
- ・生活の動きにちょい足しする
- ・できた日の自分を褒める
- ・体調に合わせて無理なく行う



**やめないことが何より大切です**  
**無理せず自分のペースで頑張りましょう**

#### ③正月太りを防ぐ生活習慣

よく噛んで食べる



量と回数を決めて食べる



こまめな水分補給



腹八分目に抑える



#### ④寒さに負けない体づくり

冬は体が冷えやすく、血の巡りも悪くなりがちです。  
**首・手首・足首**を温めると全身が温まりやすく、冷えの予防に効果的です。



首・手首・足首、太い脈が通る皮膚の薄い部分を温めると体全体が**ほかほか**と感じてきます♪