

特集

いつまでも元気に 人生を長く楽しもう！

心も体も健康で元気に過ごしたい。誰もが願うことではないでしょうか。
健康で元気に暮らしていくには、運動、食事、検診の受診など、健康について心掛け、健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。来月9月は「健康普及月間」。この期間に合わせて、皆さん一緒に健康づくりを始めませんか。

保健センター ☎2010

健康寿命という言葉を知っていますか？

それは、皆さんが日常的・継続的な医療や介護に依存しないで、自分の心身で生命を維持し、自立した生活を送ることが出来る期間のことです。

保健センターでは健康寿命の延伸や健康増進のために各種の健康セミナーや運動教室など、さまざまな取り組みを行っています。今回は、その中のひとつ「すっきりスリム教室」の講師を務め、健康運動指導士として活躍する丹羽恵美さんに健康について伺いました。



健康運動指導士 丹羽恵美さん

なりたい自分をイメージすること

私は皆さんとお話する際、いつも「健康になって何がしたいですか？」と問いかけます。もちろん健康であることは人生を過ごす上でとても大切ですが、健康な体でどんな生活を送り、どんな食事を楽しみ、どんな会話をしたいかなど、具体的な目標を持つことがより大切であると思います。自分の目標が明確であれば、途中でくじけそうになっても乗り越えら

れると思います。今、自分が取り組んでいることが5年後の未来につながります。5年後のイメージができないなら、次の春には友人と一緒に山に登りたい、こんな服を着て出掛けたいなど、短期的なイメージや目標でも良いと思います。皆さん、「なりたい自分、やりたいこと」は自分自身がよく分かっていますよね。健康は何か一つで健康になれるわけではありません。密接につながる心と体が豊かであってこそ人間関係も広がり、本当の意味で健康と言えるのではないのでしょうか。皆さん、それぞれ思い描く自分を目標に、毎日を笑顔で楽しみ、人生をより豊かにしましょう。



すっきりスリム教室に参加した皆さん

教室に参加した感想は？

- 自分の体を見つめ直した
- 自分の健康づくりを意識するきっかけになった
- 先生の話が分かりやすく面白い、来るのが楽しみだった
- 体重を維持することができた
- 先生から元気をもらった
- 宿題をこなすことで効果が確実に表れた
- 毎日ストレッチをする大切さを学んだ
- ストレッチした後、体が楽になることを体感できるようになった

すっきりスリム教室

今よりスリムになりたい！ぽっこりお腹を引っ込めたい！そんな方をサポートする運動教室です。これから運動を始めたい、どんな運動をしたら良いかわからないと思っている方にもピッタリの教室です。

- 期 日 9月6日・20日、10月4日・18日、11月8日・22日、12月6日・20日、平成30年1月10日・24日、2月7日・28日の水曜日 ※1回のみ参加可
- 時 間 午前9時20分～11時
- 場 所 保健センター
- 内 容 自宅でできる体操、エアロビクス、ピラティス、ダンベル体操 など
- 対 象 40歳～64歳の方 ※高血圧・心臓病・糖尿病などで治療中の方、医師から運動を制限されている方は参加不可
- 講 師 丹羽恵美さん（健康運動指導士）
- 定 員 25人（先着順）
- 持 ち 物 タオル、飲み物、運動ができる服装、運動シューズ
- 申込開始 8月3日（木）



健康に関するセミナーや講演会を開催します

骨から美人になるセミナー

- カラダの内側からキレイになりたい女性のための教室。骨密度を測定し、健康な骨づくりに役立つヒントや料理のレシピを紹介します。
- 日 時 ①9月7日（木）午後1時～3時
②9月20日（水）午後2時～4時
 - 場 所 保健センター
 - 内 容 ①骨密度の測定、骨の健康チェック など
②講話
▷「骨粗しょう症を知って予防しよう」
…山村俊介医師（やまむら整形外科）
▷「骨美人をつくる食生活」
…管理栄養士（保健センター）
 - 対 象 30～64歳の女性で2日間とも参加できる方
※託児可（要申込）
※過去5年以内に参加した方は遠慮ください。
 - 定 員 30人（先着順）
 - 申込期限 9月1日（金）

健康講演会

- 元気なうちは、気に留めにくい「がん」ですが、とても身近な病気です。また、大腸がんは男女共に死亡者数が多いですが、早期に発見できれば治る可能性が高いと言われています。この機会に大腸がんについて話を聞いてみませんか。
- 期 日 9月28日（木）
 - 時 間 午後1時～2時30分
 - 場 所 保健センター
 - 内 容 「大腸がんのおはなし」
 - 講 師 藤本正夫医師（市立総合病院）
 - 対 象 市民
 - 定 員 50人（先着順）
 - 申込開始 8月3日（木）
 - ※今年度40歳から69歳になる方は無料で大腸がん検診を受診できます。詳細は問い合わせください。

脚

背筋を伸ばし、お腹に力を入れ、膝を曲げ伸ばしする

きゅう～

お腹に力を入れ背筋を伸ばして前傾姿勢、膝は床に対して垂直、踵を尻に付けるようにして膝を曲げ伸ばしする

背筋

肩甲骨で背骨を挟むように肘を引き、お腹が前に出ないように注意して数秒間姿勢を保つ

イメージ！イメージ！

お腹に力を入れ背筋を伸ばし、体を前に倒す

腹筋

椅子に座り、足は肩幅、手は膝の上、背もたれを出来るだけ倒し息を吐きながら体を起こす

軽く座ると強度が増します！

ふうふう～

鼻から息を吸って、お腹を膨らまし、口から息を吐いてできる限りお腹をへこませます

各10セット行いましょう！

「できる！できた！楽しい！」
あなたも今日からおなか美人！！