

健康宝箱

先月からはじまった「いの町健康増進計画」のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士から健康ひとくちメモを添えて、シリーズで紹介していくコーナー「健康宝箱」第2回目は「い」「な」の二文字について掲載します。

健康増進計画

キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき ころゆたか
けんこう はぐくもう いののまち

今月は運動です。「歩く」ことに注目しました。「昔は20分以上続けて歩きましょう」といわれていました。しかし、今では10分を2〜3回でも効果は同じといわれています。

寒いからといって家でじっとせずに、まずは10分くらい歩いてみませんか？

いきいき
こまめに
歩こう

歩くといふことには、
こんないいことがあります

- ・生活習慣病予防
- ・骨を強くする
- ・ストレス解消
- ・お肌がきれいになる
- ・姿勢が良くなる
- ・冷え性予防・解消
- ・胃腸の働きが良くなる
- ・認知症予防

視線は10～15m先を見るように



正しい歩き方

肘を90度くらいに曲げて「振る」イメージより「引く」ように動かしましょう。

「かかと」から着き、しっかり指先で押し進む。

寒い時期なので

1. しっかり準備運動をする。(12月号広報「健康宝箱①」のストレッチを参考にしてください。)
2. 厚着をしたまま歩くと汗をかいて余計に体が冷えてしまいます。最初は重ね着をして歩き、暑くなってきたら脱げるような服装で歩きましょう。
3. 寒くても水分はしっかり摂って歩きましょう。

注意

体調不良のときは無理をしない。
薬を飲んでいる方、足や腰に痛みがある方は主治医の指示・アドバイスを受けて運動をしましょう。

なかまと
一緒に 週1回
運動を楽しもういのスポーツクラブの
サークルをご紹介します

いの町には子どもから大人まで様々なサークルがあります。運動や仲間作りのために是非参加してみませんか？

子どものサークル

- ・キッズ硬式テニス育成
- ・キッズ・エクササイズ
- ・キッズバドミントン育成

大人のサークル

- ・ヨガ
- ・卓球
- ・はじめてのフラダンス
- ・エアロビクス
- ・氣孔太極拳
- ・パドルテニス
- ・山登り
- ・ウォーキング&ハイキング
- ・ピラティス教室

サークルの参加には「クラブ会費」と「サークル会費」が必要です。詳しくは下記へお問い合わせください。

<入会申込・問い合わせ>

いのスポーツクラブ事務局

(いの町3597 伊野公民館内)

☎・FAX 892-2315

E-mail:

ino-sc170704@themis.ocn.ne.jp

次回は「み」「ず」との三文字を使って「栄養」について掲載します。

問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎893-3811