

# 『ほねほね相談会』のご案内

骨を丈夫にするためには、運動することが大切です。

これまでも骨と運動の関係についてお話してきましたが、今回は、この「運動をする時」に気をつける点をご紹介します。

## ☆適切な水分補給のポイント？

歩く30分前にコップ1杯（約300ml）程度を飲み、運動途中にも水分補給をしましょう。

運動時の水分補給は、体温上昇をおさえ、発汗で水分を失うことによる熱中症を防ぎます。

ウォーキングでは、1時間に約350mlの水分を消費します。のどが渇いた状態では、すでに水分不足です。事前の摂取に加え、定期的な水分補給を行いましょう。

## ☆長続きの秘訣は？

マイペースで楽しむことが一番です。

たくさん歩くことより「毎日少しでも歩くこと」を目標に始めましょう。

まずは3か月続けるといった目標を定め、「達成したら洋服を買う」など、ごほうびを用意するとモチベーションを維持できます。ウォーキングシューズを購入することや歩数計をつけて歩くこともやる気アップに効果的です。

## \*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年12月～今年6月ごろにはほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	<b>12月21日（火）（受付 9:30～11:00）</b>
場 所	<b>すこやかセンター伊野</b>
内 容	<b>栄養相談、保健相談、骨密度測定</b>



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ **ほけん福祉課（すこやかセンター伊野内） ☎ 893-3811**

自衛官等募集の  
お知らせ

コース	陸上自衛隊 高等工科学校生徒	
試験資格	平成6年4月2日～平成8年4月1日生まれの男子（平成22年度中学校3年生及び高等学校1年生）	
受付期間	願書受付開始：11月1日（月） 願書受付締切：1月7日（金）	
	1次試験	2次試験
試験期日	1月22日（土）	2月5日（土）
試験会場	自衛隊高知地方協力本部	陸上自衛隊高知駐屯地
処 遇	身分：特別職国家公務員 手当：月額94,900円 期末手当 年2回（6・12月） 衣食住：宿舎（無料）にて生活、食事・制服等は支給又は貸与	
そ の 他	休日・休暇：週休2日制、祝日、年末年始休暇 ※推薦制度あり 詳細は下記までお問い合わせください。	

資料請求・お問い合わせ **自衛隊高知地方協力本部 ☎ 822-6128** <http://www.mod.go.jp/pco/kochi/>