

健康宝箱

健康増進計画

キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか
けんこう はぐくもう いののまち



町では、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組む、人とのふれあいを大切に、生き生き暮らすことができるように「いの町健康増進計画」を策定し、キャッチフレーズを作成しました。

今回からこのキャッチフレーズの内容を、保健師・管理栄養士からの健康「口メモ」を添えて、シリーズでご紹介していきます。健康は宝物、日々の健康づくりに是非お役立てください。

初回は「き」「れ」の二文字について掲載します。



ストレッチの効果って？
ストレッチは、固まってしまった筋肉を「伸ばす」ことで筋肉を緩めてほぐし、血行の改善、疲労回復を促し、気分をスッキリさせてくれます。また、筋肉の柔軟性を高めると、筋肉内に酸素を取り込む量が増え、代謝をアップさせ、ダイエットや姿勢を美しく保つことにも効果があります。



**きもちよく
お風呂上がりに
ストレッチ**

上半身ストレッチ

首・肩 腕・肩 肩関節・胸 背中 体側



下半身ストレッチ

足の指 ふくらはぎ・アキレス腱 太もも前 内太もも お尻



ストレッチの4つのポイント

- ① やり過ぎや反動をつけてはダメ
気持ち良く感じるあたりで10〜20秒静止
- ② 呼吸は止めずに
細くゆっくりと息を吐く腹式呼吸を行えばリラックス効果もアップ
- ③ リラックスした気持ちで
筋肉が伸びやすく、精神的にもリラックスしている入浴後がオススメ
- ④ 正しいフォームで伸ばしている部位を感じながら