

『ほねほね相談会』のご案内

今回は年齢に適した運動メニューをご紹介します。

★20～30歳代

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など。
競技として競うのではなく、健康づくりの運動と考えてマイペースで。

注意点：急に激しい運動をすると、肉離れやアキレス腱切断などのスポーツ障害をおこす危険性がある。
全力で運動を行う場合はウォーミングアップを十分に。

★40～50歳代

ウォーキング、サイクリング、水泳、テニス、卓球など、手軽にできる運動を選び、少しずつ強度を増していくようにする。

注意点：運動の前後には、入念なストレッチを行う。
疲れたらすぐに休む。

★60歳以上

まず、歩くこと。体操やゲートボールなど、軽い運動も行うとよい。
慣れてきたら水泳も可。

注意点：まず運動というより、規則正しい生活をするのが大切。
定期健診などで問題点があれば、運動は医師の指導に従うこと。

是非、ご自分の年齢と体調に合わせて工夫しながら、運動を日々の生活の中に取り入れて、骨の量を増やし、骨を丈夫にしましょう。

*「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8月～今年2月ごろに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	8月17日(火) (受付 9:30～11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※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) 電話 893-3811**

■ 人権擁護委員無料相談のご案内

地区	今月の相談日	相談時間	開催場所
伊野	8月4日(水)	13:30～16:30	サロンふれあい (すこやかセンター伊野内)
	8月18日(水)		

■ 法務局相談窓口・問い合わせ

(祝休日を除く月～金曜日 受付8:30～17:00)

高知地方法務局いの支局(いの町1290-4) | 893-0343

■ 人権擁護委員の連絡先

氏名	住所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	892-2513
尾崎 正敏	〃 神谷817	893-5452
横川 順子	〃 天王北4丁目12-7	891-6944
杉本 善雄	〃 枝川2881	893-3717
高瀬 科子	〃 波川610-3	892-3635
曾我 定子	〃 下八川丙644-1	867-3224
岡林 瑞子	〃 大森91-14	869-2500