



初めの『一歩』を踏み出そう！

弓削保健センター ☎77-3700
生名保健センター ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755

健康だより

ウォーキングの魅力
運動が苦手でも、思い立った時に、いつでも、一人でも気軽に始められるウォーキング。生活習慣病予防などに効果のある有酸素運動の一つです。身近な自然の中を歩けば、体だけでなく心理的な癒し効果も得られます。



ノルディック・ウォークで効果アップ！

そんなウォーキングの効果もさらに高めることができる注目されているのが、「ノルディック・ウォーク」。クロスカントリースキー選手の夏場のトレーニング方法として北欧で生まれたノルディック・ウォークは、2本のポールを使って歩くウォーキングスタイルです。ポールを使うこ

とで、膝・腰への負担が軽減される一方、体の9割の筋肉を動かす全身運動となるため、通常のウォーキングと比べ消費カロリーは2割アップします。また、自然と歩幅が広がることで、脳にも刺激を与え、認知症の予防にも効果があるといわれます。近年は、「歩育（ほいく）」として子供の健康づくりなどにも活用されています。



エクササイズで柔軟性&筋力アップ！

ポールを持って歩くのは抵抗がある、ポールを買ったのに家に眠っている...という方には、「ノルディック・エクササイズ」がおすすめ

ぜひ一度ご体験ください！

保健センターでは、ノルディック・ウォークやノルディック・エクササイズの普及に努め、各地区で教室を開催したり、イベント時の体験会などを行っています。今月6日に開催する紅葉ウォーキング（下記参照）でも、体験可能です。また、ポールの貸し出し（期間：1週間）は随時行っていますので、各保健センターにお問い合わせください。



です。ポールを使い、いすに座ったままでもできるエクササイズは、ポールで支えることで体幹が安定し、大きな動きでゆったりと全身をストレッチしたり、筋肉を鍛えたりすることができます。



保健栄養推進委員（ヘルスメイト）募集中！！

健康づくりやボランティア活動に関心のある方、生活習慣病予防の食事について学びたい方、一緒に活動しませんか？
町が実施する「養成講習会」を受講し、委員として活動意欲のある方を「保健栄養推進委員」に委嘱します。健康づくりについて学びながら、保育所の食育、地域の料理講習会、ウォーキング大会、町「おたっしやクラブ」の会食、保健事業のお手伝いなどをしていただける方を募集しています！詳細は、お問い合わせください。



みんなで歩きませんか？ 「紅葉ウォーキング」

日 時 11月6日(水) 9:20～
集合場所 友愛の水記念公園
コース スタート 友愛の水記念公園 → 深坂 → 弓削大橋 → 松原 → ゴール せとうち交流館
参加費 100円
・軽食(うどん)があります。
・雨天時は、せとうち交流館で体操を行います。
申し込み
弓削保健センター ☎77-3700



CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元気アップ体操

一すきま時間体操

朝夕の寒さや、日中忙しく気が張るあまり、心と身体がガチガチにこり固まっていませんか？慢性的なこりは痛みの原因にもなります。

身体と心をほぐすために、仕事の合間や寝る前などに、体の芯から脱力し、リラックスする「筋弛緩法」を取り入れてみてください。「血流が良くなり、体の疲れが取れる。」「呼吸が深くなり、眠りやすくなる。」などうれしい効果が得られますよ。

※「筋弛緩法」筋肉を意図的に緊張させてから緩める技法
①意識したい部位に70%の力でぎゅ〜っと力を入れる
②そのまま5〜6秒キープする
③す〜っと脱力し10秒ほど力の抜ける感覚を味わう

仕事の合間に肩脱力



寝る前に手と足と顔の脱力



POINT

脱力を思い切り感じること。脱力感を意識することで、リラックス効果がさらに高まります。

11月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

紅葉ウォーキング★

6日(水) 受付9:20～ 友愛の水記念公園

健康相談★

12日(火) 9:30～11:00 せとうち交流館

おたっしやクラブ★

13日(水) 10:00～12:30 弓削開発総合センター

14日(木) 10:00～12:30 下弓削中央集会所

21日(木) 10:00～12:30 久司浦集会所

27日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ★

27日(水) 10:00～11:30 弓削保健センター

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

健康相談★

7日(木) 10:00～11:00 3分団集会所

いきいき体操★

11日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

25日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

おたっしやクラブ★

20日(水) 10:00～12:30 3分団集会所

21日(木) 10:00～12:30 西浦集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

体操教室「あおぞら」★

8日(金) 14:00～15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

22日(金) 13:30～16:00 保健福祉センター

岩城保健センター ☎74-0755

健康相談★

7日(木) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

21日(木) 10:00～11:00 長江公民館

にこにこ広場★

14日(木) 14:00～16:00 北集会所

19日(火) 14:00～16:00 岩城開発総合センター

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

離乳食教室★

1日(金) 9:30～または10:30～ 岩城保健センター

育児教室★

26日(火) 10:00～11:30 岩城保健センター