運動講習会　成人保健班

健康づくりのために、筋トレやウォーキングを行っている人も多いのではないでしょうか。
家庭でできる筋トレやウォーキングの正しい方法を体験することで、より効果的なものにするための講座です。
ぜひこの機会に参加してみませんか。

日　時　①11月9日（火）
　　気軽にできる筋力アップトレーニング
　②11月16日（火）
　　効果的なウォーキング
　※①②とも9：30～11：30
場　所　すこやかセンター
講　師　①健康運動指導士　石井千代江先生
　②健康運動指導士　金坂　孝先生
参加費　無料
定　員　15人（要申込）
　（定員になり次第締め切ります）
持ち物　汗拭きタオル、飲み物、運動ができる服装、靴
　※更衣室はありません。
その他　マスクの着用、手指の消毒をお願いします。

生活習慣病予防セミナー　成人保健班

場　所　すこやかセンター
定　員　各20人（先着順）
費　用　各回材料費として500円
その他　それぞれの講座は、単独でも受講できます。

テーマ	内容	日時
脂質異常症・肝機能	○気づかないうちに進行。動脈硬化から血管を守るには ○調理実習	11月30日（火） 9：30～13：00
糖尿病	○糖尿病を防ぐライフスタイルとは？ ○調理実習	12月9日（木） 9：30～13：00
高血圧・腎機能	○食塩の目標摂取量を知って減塩生活を始めませんか？ ○調理実習	12月15日（水） 9：30～13：00
野菜たっぷり＆バランス食	○調理実習「薄味でも美味しく食べる工夫」	12月22日（水） 10：00～12：30
口の健康と全身の関係	○人生100年時代に向けて！＜健口＞生活を見直しませんか？ ○調理実習	令和4年1月21日(金) 9：30～13：00
ＯＢ会	○これまでの復習 ○調理実習	令和4年1月28日(金) 9：30～13：00

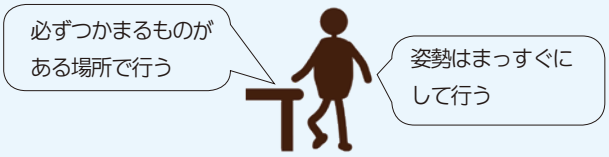
富里市地区保健推進員コラム（根木名小地区）

ロコモティブシンドローム予防 ～自宅でできる運動について～

ロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群、略称：ロコモ）は、運動器が衰え、日常生活の「立つ」「歩く」などといった機能が低下している状態のことをいいます。運動器とは、骨や関節、筋肉のほか、脊髄や神経が連携し、体を動かす仕組みのことです。ロコモが進むと筋力・バランス能力の低下などにより日常生活が制限され、さらには介護が必要になる可能性が高くなります。
ロコモを予防するために日々の生活へ運動を取り入れていきましょう。今回は自宅でできる運動についてご紹介します。

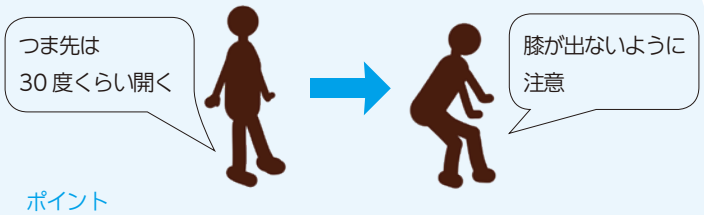
バランス能力をつける「片脚立ち」

①床につかない程度に、片脚を上げる。
②片脚立ちを左右1分ずつ、1日3回が目安。
※支えが必要な場合は、机に両手をついて行う。



下肢筋力をつける「スクワット」

①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開く。
②ひざがつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめる。
　深呼吸をするペースで、5～6回繰り返す。1日3回が目安。
※スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返す。



ポイント
○動作中は息を止めないで行う。
○ひざの負担を避けるために、ひざは90度以上曲げないようにする。
○筋肉に力が入っているか、意識しながらゆっくり行う。

<お詫びと訂正>広報9月号15ページ掲載のかんたん野菜レシピの材料に誤りがありました。【誤】ごま→【正】粒黒胡椒