

参加者募集



元気っ子スクールで

元気チャンピオンを目指せ

親子で体操にチャレンジ



イメージ

親子でエアロビやストレッチをして元気よく体を動かし、伊豆の国市の特産物「いちご」を使ってデザートを作ります。運動や食事を通じて元気な体づくりを目指しましょう。

と き／**3月24日**(月) 9:30～13:00
(受付9:00～)

ところ／葦山福祉・保健センター

対 象／小学校1年生から6年生の親子(市民) 15組

内 容／▶エアロビ▶ストレッチ体操▶調理実習▶保健師講話

持ち物／水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、エプロン、三角巾(頭を包む用)、タオル2枚、室内用シューズ

申込み／3月3日(月)から19日(水)までに電話で申し込みください。

その他／動きやすい服装でお越しください。

☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

献血者募集



人間の生命の維持に必要

献血にご協力を

血液は人間の生命を維持するために欠くことができない成分です。しかし血液は人工的に造ることも、長期間保存することもできません。輸血に必要な血液をいつでも十分に確保しておくために、皆様のご協力をお願いします。

と き／**3月7日**(金) 9:30～11:30

ところ／市役所伊豆長岡庁舎 駐車場

内 容／200ml、400ml 献血

☎ 静岡県赤十字血液センター沼津事業所

☎ 055-924-6611

健康寿命を脅かす、3大悪者「メタボ」・「認知症」そして、「ロコモ」!今回は「ロコモ」に注目します。

健康が いいね

「ロコモは、歩くのが大変な状態。歩行速度が速く、歩幅が大きい状態を指す。」



ご存じですか?

ロコモティブシンドローム

加齢や生活習慣、膝・腰などの病気(骨折・骨粗しょう症・変形性膝関節症など)が原因で足腰の機能が衰えるロコモティブシンドローム。略して「ロコモ」。将来、要介護や寝たきりになる危険性が高くなります。「高齢になってから心配になること」だと思いませんか。骨量、筋力のピークは20～30代。若いころからの取り組みが大切です。

あなたは大丈夫?

ロコモ チェック

一つでも当てはまる人はロコモの心配があります。

- ☐ 片足立ちで、靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 家のやや重い仕事(掃除機がけ、布団の上げ下ろしなど)が困難である

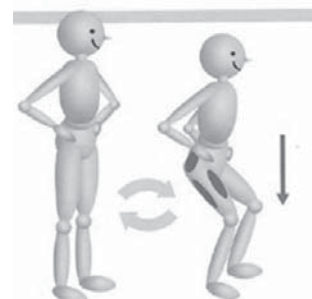
実践! 骨・筋肉・バランスを整えよう

脱ロコモは一日にしてならず。毎日コツコツ、「丁寧に」「ゆっくり」がコツ!

■スクワット(5～6回×3回)

⇒ひざを守る筋肉を作る運動

1. 足を肩幅に開き、つま先とひざを正面に向けます。
2. イスに腰掛けるようにゆっくりお尻を下ろします。
※横から見て、ひざがつま先より前に出ないようにします。お尻を後ろに突き出すように。
※膝は90度を超過して曲げないようにします。
3. 最後までしっかり膝を伸ばします。



レベルアップ

余裕のある人は、膝を曲げるのに合わせて両手を目の高さまでまっすぐ出してみましょう

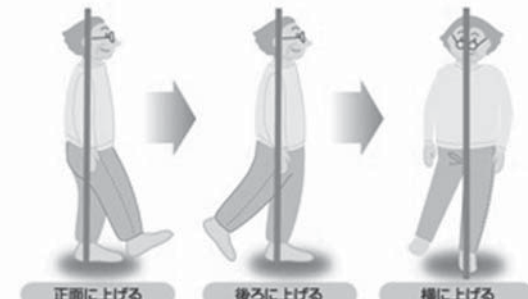
出典:すこやか大陸48号,2010,静岡県総合健康センター

■片足立ち(1分間×左右)

⇒転びにくい筋肉を作り、転ばないようにバランス感覚を整える運動

1. イスや机などのそばに立ちます。(いつでも支えられるようにします)
2. 1分間片足立ちをします。足の上げ方によって使われる筋肉が違います。

レベルアップ 余裕のある人は上げた方の足を動かします。足を使って大きく名前を書いてみましょう。



出典:すこやか大陸54号,2013,静岡県総合健康センター

一人で取り組むもよし、 みんなで頑張るもよし

このような内容を、市主催の健康運動教室で紹介・実践しています。一緒に体を動かしませんか。健康運動教室で仲間づくりもできます。日程の詳細は、広報4月号で紹介します。

☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820