

血管若返りのうら技

伊豆の国市は高血圧の人が多く市です。「高血圧家系だから仕方がない」「もう、薬を飲んでるから大丈夫」と思っていませんか。生活習慣の違いで、人生が違います。ちょっとした工夫で高血圧予防・改善はできます！今回は、高血圧の運動と食事についてです。



運動のうら技

【ニコニコペースのリズミカルな運動】

軽い運動を少しずつでもいいので毎日行いましょう。運動開始直後は血圧が上がりますが、運動中はだんだん全身の循環が良くなり、筋肉が血液を心臓に戻す手助けをしてくれるので血圧が下がります。高血圧予防には、ウォーキングや水泳などの有酸素運動をゆったりとした気分で楽しみながら行うと効果的です。

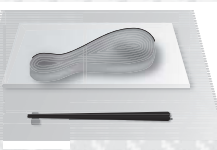


減塩のうら技

【しょう油や塩の使い方をもう一度見直してみましょう】

「塩を減らすとおいしくない。」と思われがちですが、調理の工夫でおいしく食べることができます。

材料	(1人分)
生鮭	80g (1切れ)
ホウレンソウ	80g
塩	小さじ 1/10
水	大きじ 2
おろしショウガ	1g
しょう油	2ml
だし汁	2ml
レモンの薄切り	2枚



<減塩 おいしい鮭の塩焼き>

塩水につけることで、塩味がむらなくつきます。塩を振りかけるより減塩になりますが、味はほとんど変わりません。味が薄く感じる場合は、ショウガやワサビ、レモンなどの塩味以外の風味付けをして調節しましょう。(塩鮭 1.44g/人 減塩鮭 0.48g/人)

【作り方】

1. 生鮭は半分に切り、Aとともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間半ほど置く。
2. ホウレンソウは熱湯でゆでたら、水切りをし、硬く絞って4cm程度に切り、Bであえる。
3. 1の鮭の汁気をキッチンペーパーで取り、グリルで焼く。
4. 皿に焼き鮭、ホウレンソウ、レモンを盛り付ける。

塩分量は普通の塩鮭の $\frac{1}{3}$ でも、おいしい!!

ナイトエクササイズ教室

とき	内容	場所
4月14日(月)、5月12日(月)、6月9日(月)、他全12回	有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチ (受付18時30分)	葦山福祉・保健センター

ストレッチエクササイズ教室

とき	内容	場所
4月9日(水)、5月14日(水)、6月2日(月)、他全12回	アクアエクササイズ、ノルディックウォーキング、ヨガなど	サンゆうプールあやめ会館3階多目的ホール

ウォーキングエクササイズ教室

とき	内容	場所
4月21日(月)、5月19日(月)、6月16日(月)、他全11回	美しいウォーキングの仕方、美しいボディラインの作り方、仲間との運動など	大仁体育館



女性市民限定『温泉健康美人養成講座』

女のキレイ!は、温泉健康力

いつまでも若々しく、きれいでいたい女性のための美と健康のセルフケア教室です。市内の温泉旅館で、年代別コースで講座を開催します。講座の後は温泉旅館にお得な料金で温泉に入ることができます。ぜひご参加ください。

第1弾

50歳・60歳代コースと60歳以上コース

(第2弾の20歳代～40歳代子どもと一緒にのコース、20歳代～50歳代ナイトコース、40歳代・50歳代コースは秋ごろに予定しています。)

コース	対象年齢	日程	開催場所	講座内容(共通)
星コース	50歳・60歳代	① 5/15 (木)	楽山やすだ	ジャイロキネシス・お口の美容と健康講座・アロマティックヘルスケア・温泉入浴法・健美ヨガ・健康講座・リフレクソロジー・表情筋トレーニング
		② 5/29 (木)	京急ホテル	
		③ 6/11 (水)	大仙家	
		④ 6/25 (水)	三養荘	
雪コース	60歳以上	① 5/22 (木)	はなぶさ	
		② 6/5 (木)	小松家八の坊	
		③ 6/18 (水)	大仙家	
		④ 7/3 (木)	三養荘	

時間 13:00～14:30

参加費 無料(入浴する場合は毎回別途料金がかかります)

温泉入浴料金 大人 1回500円(入浴希望の人)

定員 20人

申込み 4月16日(水)から

先着順です。定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。同じ講座内容は重複して受けられません。

注意事項 原則として各コース4日間通して参加をしてください。申し込み者には後日詳細をお知らせします。※講座の様子を市のホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

健康づくり課 ☎ 055-949-6820

健康づくり課 ☎ 055(949)6820

室内用運動シューズ、汗ふきタオル、床に敷くバスタオル、健康手帳(お持ちでない人は当日発行します)、その他教室で必要なもの

その他 教室開始までに、自分で血圧を測定します。自宅、または会場にある血圧計で測定してください。

※託児はありません。自己責任において子ども連れでの参加もできます。

運動教室の参加者募集

運動を始めたい人、楽しく運動したい人、集まれ!!

市では、どのように運動したらいいかわからない人、たまには運動したい人、健康になりたい人、子育て中のお母さん・など、市民の皆さんが楽しめる運動教室を定期的に開催しています。

