

保健委員だより

こんにちは!
保健委員です

貯筋をしてフレイルを予防しよう!

フレイル(虚弱)状態とは、「健康」と「要介護」の間を指します。早めに生活習慣を見直すことで、フレイルから健康な状態へ戻ることができます。



●太ももの前側の筋肉は・・・

2日間動かないと
1% 減少

= 1歳 分の筋肉減少

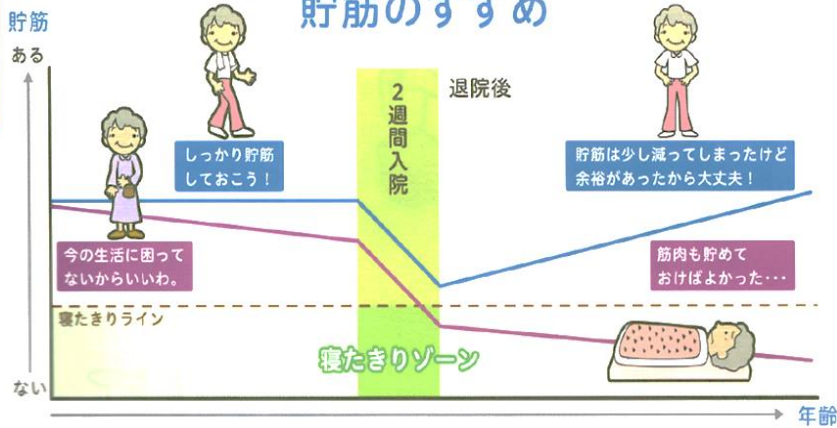
入院等で2週間
動かない生活

= 7歳 分の筋肉減少

病気が治っても起き上がれなくなってしまうことも

「平均寿命」と「健康寿命(元気に自立して過ごせる期間)」の差は約10年! この期間をできるだけ短くするためにも貯筋が大事!!

貯筋のすすめ



筋肉量が多い腹部から下の筋肉を鍛えると効果的!!

保健委員よりおすすめ筋トレ2種をご紹介します!

①もも上げ

椅子などにつかまりながら、片方の足をゆっくりと上げ、ゆっくりおろす。



②膝伸ばし

椅子に少し浅めに腰かけ、両手は座面をしっかりとつかむ。膝の裏が伸びるまでゆっくり上げて、ゆっくりおろす



研修会を
行いました!



11月24日と29日の2日間に分かれて「身近な健康づくりのための運動」研修を開催しました。

【辛くもないけど楽でもない】ストレッチと筋トレは、普段なかなか伸ばすことのない筋肉をほぐすこともでき、研修会が終わった後では「背中に羽が生えたように体が軽くなった!」との感想も聞かれました。



腰の痛い方へ



保健委員よりおすすめストレッチ3種をご紹介します!



①仰向けになり、片方の膝を胸の前で抱えて10秒数える(左右それぞれ)



②両膝を胸の前で抱えて10秒数える。膝をぐっと胸に引き寄せると背中からお尻の辺りが伸びます



③両膝を抱えたまま、左右にゆっくりとゴロンゴロンと身体を揺らします。体重の重みで腰に程よい刺激が得られます

保健委員お手製の
ウォーキングマップが春には完成します!



今年度、1年かけて保健委員の皆さんが作成を進めてきたウォーキングマップが3月に完成予定です。景色の良いスポットや地域のおすすめルートが掲載されています。温かな陽気になる頃には皆さまのお手元にお届けできると思います。お楽しみにさせていただきます♪



からだの内側からも元気になろう!



保健委員や市の管理栄養士等がオススメする市特産の大根やトマト、旬の野菜を活用したレシピを市のホームページにて紹介しています!おいしく食べて、身体とこころの内側から元気になりましょう!

レシピを掲載している市ホームページのQRコード



保健委員活動についての

お問合せは健康づくり課まで

電話:055-949-6820

