


11月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略 

- 日時 5日(火)、19日(火)
午後7時～
(準備運動を含め30～40分ほど。
雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- 保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

- 20日(水)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
- 保健センター ☎ 63-1133

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 12日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 14日(木)
▽中央公民館(医師が対応します)
午前10時～11時30分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
- 保健センター ☎ 63-1133

荒尾市健康づくり推進員を募集します

健康 健康づくり推進員は、高齢者を対象とした体力アップ体操教室で、体操のリーダーとして活動しています。研修会や定例会などで推進員同士の交流も行っています。健康に関心がある人、地域の健康づくりに貢献したい人、未経験者も大歓迎です。一緒に推進員として活動してみませんか。

- 対象 おおむね65歳以下の市内在住の人で、健康や運動に関心のある人
- 申込期限 11月18日(月)
- 申込方法 保健センターへ電話で申し込んでください。
※事前講座も予定しています。
- 荒尾市健康づくり推進員協議会事務局(保健センター内)
☎ 63-1133

皆さんの地域での趣味の活動や教室を教えてください

地域 地域で行われている趣味の活動や運動教室についての情報をまとめた「荒尾市地域介護予防活動ガイド第2版」を作成します。このガイドでは、趣味の活動や運動などを始めたいと考えている人に対して、地域での活動状況を紹介します。ガイドに掲載する情報を募集しますので、ぜひ情報をお寄せください。

- 募集情報内容
①活動場所②活動内容③開催頻度
④開催曜日⑤代表者⑥代表者連絡先
※⑤と⑥はガイドに掲載しません。
- 地域包括支援センター
☎ 63-1177 FAX 63-1210



おしゃべりカフェ

毎月テーマを決めて、おしゃべりします。日頃のモヤモヤをすっきりさせてみませんか。申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。お待ちしております!

- 日時 11月12日(火)
午前10時～正午
- 場所 エポック・荒尾(2階和室)
- 進行 女性相談室「こ・こ・ろほっとルーム」相談員
- 対象 女性
- 参加費 無料
※託児あり/要予約



テーマ
「女で得たこと、損したこと～私らしく生きるために～」
●人権啓発課
男女共同参画推進室
☎ 63-1139 FAX 63-1197

ロコモティブシンドロームを知っていますか?

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.44

健康寿命を伸ばすカギとして「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」が注目されています。「ロコモティブシンドローム」になると、骨・関節・筋肉などの運動器が衰えて「立つ」「歩く」といった動作が難しくなります。そして、要介護や寝たきりになったり、そのリスクが高い状態になったりします。この「寝たきり予備軍」とも呼べる症状がまさにロコモティブシンドロームであり、略して「ロコモ」といいます。いつまでもいきいきとした生活を送るために、早めの対策を行いましょう!

◆7つの「ロコチェック」を試みましょう

以下の7つの項目にひとつでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。

- ①片脚立ちで靴下が履けない。
- ②家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- ③手すりがないと階段を上れない。
- ④青信号の間に横断歩道を渡り終えることができない。
- ⑤15分ほど続けて歩けない。
- ⑥2kgほどの買い物をして、持ち帰るのが困難である。(1ℓの牛乳パック2本程度)
- ⑦やや体力を使う家事が困難である。(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

◆今日から始めよう!「ロコトレ」(ロコモーショントレーニング)

「ロコトレ」は続けることが大切です。頑張りすぎず、自分のペースで無理せず行いましょう。動作中は息を止めず、支えが必要なときは十分注意して机などに両手や片手をつけて行ってください。

・バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

1日3回、机などにつかまりながら左右1分ずつ行う。慣れてきたら、支えを指だけにして、徐々に支えを減らしていく。

- 注意点 転倒しないよう必ずつかまるものがある場所で行う。



・下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

1日3回、深呼吸をするペースで机に手をつけてゆっくり立ち、座る動作を5～6回繰り返す。慣れてきたら、椅子に腰かけず、一歩手前で立ち姿勢に戻る。

- 注意点 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにする。



保健センター ☎ 63-1133