

## 9月の健康づくり

園保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております  
**愛の献血**

- 8日(月)  
▽荒尾警察署  
午前9時30分～正午  
▽ポリテクセンター荒尾  
午後1時45分～4時
- 9日(火)  
▽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
- 19日(金)  
▽荒尾消防署  
午前9時30分～11時30分  
12時45分～午後4時  
※400mlのみ、体重50kg以上の人



けんけつちゃん

献血にご協力をお願いします!

## 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。

- 9日(火)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分
- 11日(木)  
▽中央公民館  
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お受けします。

## いきいき健康づくり教育講座 受講者募集

園保健センター ☎ 63-1133

**自**身の健康や生活習慣病の予防、老化・介護の予防のために、ぜひご参加ください。  
5回以上受講した人には、講座修了証を発行します。



- 日時 10月2日～11月20日(毎週木曜)  
午後1時30分～3時30分
- 場所 医師会館(会議室)(宮内1092番地18)
- 申込方法  
9月26日(金)までに電話か保健センターで直接申し込み。  
※当日、会場でも申し込みできます。希望講座だけの受講もできます。
- 参加費 無料
- 主催 荒尾市地域保健医療福祉推進協議会
- 講習内容 ※毎週木曜開講

	開講日	講習内容	講師
第1回	10月2日	開講式 認知症予防 ～脳の老化と活性化～	ふじさわクリニック院長 藤澤和久
第2回	10月9日	お口と健康	おがた歯科医院院長 中山修二
第3回	10月16日	ちょっと詳しく 暮らしの中の放射線	市民病院放射線技術科 技師長 堺峰崇
第4回	10月23日	退院援助について ～医療ソーシャルワーカーの役割とは～	鴻江病院医療ソーシャルワーカー 岡本夢麻 平成ドリーム館生活相談員・健康運動指導士 前田隆信 デイサービスセンター ユーユー 生活相談員 蓑田圭一
第5回	10月30日	①在宅医療における薬剤師業務について ～薬剤師は患者様宅に訪問して何をするのか～ ②医療用麻薬とは ～麻薬と医療用麻薬って、どう違うの?～	①瀬戸薬局薬剤師 瀬戸可奈子 ②市民病院薬剤師 大久保達也
第6回	11月6日	脳卒中と予防十カ条	市民病院 脳卒中リハビリテーション認定看護師 寺本清美
第7回	11月13日	嚥下障害と肺炎	市民病院言語聴覚士 園田亜矢子 荒尾中央病院言語聴覚士 百田玲奈
第8回	11月20日	老化によって生じる皮膚表面に現れる疾患の予防と治療 ～しみ・皮膚癌・褥瘡・眼瞼下垂症・皮膚潰瘍などを中心に～ 閉講式	市民病院形成外科部長 島田茂孝

## 日常生活の中で運動量を増やすコツ ながら体操を実践しよう!

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.54

運動と聞くとスポーツをイメージしがちですが、日常生活を少し見直すだけで、健康づくりをすることができます。  
「スポーツする時間がない!」と、諦めず、普段の生活に一工夫して、運動量を増やしましょう。



諸永紗由美 小田彩夏 沖可倫

私たち荒尾市健康PR隊「MJJK」も実践中です!

## 日常生活の中でながら体操を実践しましょう

テレビを見ながら  
**腕組み運動**



二の腕や胸の筋肉の運動に!  
お腹の前で両手をグーの形にし、手首で上下に交差する。下の腕は上方向に、上の腕は下方向に力を入れ、静止した状態で交互に押し合う。

信号待ちで  
**猫背解消ストレッチ**



姿勢改善や肩こりの予防に!  
背筋を伸ばしてお腹をへこませ、両手を後ろで組む。肩甲骨を真ん中に引き寄せながら胸を大きく張り、両手をできるだけ高く上げる。

洗濯物を干しながら  
**物干しスクワット**



足腰の筋肉の運動に!  
洗濯かごを床に置き、背筋と腰を伸ばしたまま片足を半歩前に出す。2秒かけてしゃがみ、洗濯物を1枚取って2秒かけて立ち上がる。

デスクワーク中に  
**膝上げ腹筋運動**



腹筋や大腰筋の運動だけでなく、腰痛や冷え性の予防に!  
椅子に浅く座り、両足を4秒かけて胸に引き寄せる。2秒静止し、4秒かけて戻す。

通勤・外出中に  
**大腿・速歩歩き**



消費カロリーアップ!  
あごを引き、背筋を伸ばして歩く。かかとから着地し、つま先で力強く地面を蹴る。

打ち合わせ中に  
**膝押し合い運動**



内ももの筋肉の運動に!  
姿勢を正して椅子に座り、両膝・くるぶしを合わせる。力を込めて膝を押し合う。

園保健センター ☎ 63-1133