

はっらっ健康だより

毎年9月は健康増進普及月間と定められています！

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「身体活動・運動の推進」～基本目標「自分にあった運動を習慣化しよう」～

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、外出を控えていた、運動を控えていた方で運動不足や筋力の衰えを感じていませんか。そこで、運動を始めよう、再開しようと考えていたけれど、急に運動を始めることが不安な方やまだまだコロナウイルスが心配な方もいるかもしれません。そこで、今回は自宅でできる筋力トレーニングを紹介しします。体の筋肉の約7割は足腰の筋肉です。以下を参考に、健康な体づくりのきっかけにしてみませんか。

ストレッチング 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします



フロントランジ 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます。



●ストレッチのポイント

- ・呼吸は止めない
- ・20～30秒程度、ゆっくり伸ばす
- ・筋が十分に伸びている感覚を意識する
- ・反動をつけたり、抑えたりしない

無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう！

- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう
- ・体調が悪い時は無理しないようにしましょう

※上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないよう気を付けましょう。
1日の回数の目安：5回～10回(できる範囲で)×2～3セット
(公社)日本整形外科学会より

●+α屋外での運動も取り入れたいと考えている方 ⇒ウォーキングを取り入れてはいかがでしょうか。

宮城県民の1日の平均歩数は、全国で男性40位(6,803歩)、女性31位(6,354歩)(2016年国民健康・栄養調査より)で、第2次みやぎ21健康プランにおける1日の目標歩数に足りていません。運動の強度が強くなくても続けることで、メタボリックシンドロームの改善に繋がることが期待されます。そこで、手軽にできる運動としてウォーキングがあります。メタボリックシンドロームの改善は、心臓病、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの予防にも繋がりますので、ウォーキングはおすすめです。

●三密を避けて、ウォーキング

- ・一人または少人数で実施
 - ・他の人との距離を確保
 - ・すいた時間、場所を選ぶ
 - ・すれ違う時は距離をとる
- ※屋外においてマスクの着用は、他の人との身体的距離(2m以上を目安)が確保できる場合には、必要はないといわれています(厚生労働省より)

第2次みやぎ21健康プランにおける1日の目標歩数

男性：9,000歩
女性：8,500歩

世界アルツハイマーデー及び月間について

毎年9月21日は世界アルツハイマーデー、9月は世界アルツハイマー月間と制定されています。町と地域包括支援センターでは、認知症カフェ、認知症サポーター養成講座の実施等各認知症支援に取り組んでいますので相談を含め、お気軽にお問合せください。

介護予防教室のご案内

※人数制限や換気、消毒作業など感染予防に努めながら実施します。

フレイル予防で若返り教室

健康な毎日を送るために、運動や栄養、口腔ケア等が大切であることは分かっていますが、何に取組めばよいのか迷っていませんか。いつまでも元気な体であるために、軽運動や筋力トレーニング、低栄養予防、口腔ケアに関する講話や取組みを学びフレイル予防に繋げることができる教室を開催いたします。

対象者 65歳以上の町民で原則6回とも参加できる方

定員 先着20名

申込方法 電話または、直接健康推進課長生き支援係までお申し込みください。

申込期限 9月5日(月)から9月26日(月)まで

内容 筋力トレーニング、ウォーキング、食事・口腔ケアについてなど

とき 10月7日(金)、19日(水)、28日(金)、
11月4日(金)、17日(木)、12月2日(金) ※全6回

時間 午前10時～午前11時30分

会場 保健福祉センター

持ち物等 水分補給用の飲み物



☎ 健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時
北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677
中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322