

こんにちは、
保健師です!

ウォーキングを はじめてみませんか?



「健康のために運動しなければ」「運動不足を解消したい!」と考えている皆さん!ウォーキングは手軽に、そして体に負担をかけずに行うことができるおすすめの有酸素運動です。

通勤時の一駅分、お買い物、散歩…毎日の生活にウォーキングを取り入れてみませんか?

ウォーキングの効果

- 生活習慣病や肥満の予防や解消
- 足腰に筋肉がつく、骨の強化による寝たきり予防
- 脳の活性化、認知症予防 ●リフレッシュ

ウォーキングのポイント

- 正しい姿勢で歩きましょう。正しい姿勢で歩かないと、効果が出ずケガや痛みの原因にもなります。

視線はまっすぐ、遠くに

あごを引く

お腹を引き締める

ひざはまっすぐ伸ばす

つま先はまっすぐ前に

肩の力を抜く

脇を締める

背筋を伸ばす

かかとから着地する

つま先で地面を蹴る



※ウォーキング前後のストレッチ、こまめな水分補給も忘れずに!

ウォーキング教室

無料

これからウォーキングを始めたい方、効果的なウォーキング方法について知りたい方、一緒に学びませんか?

日時/11月16日(水)14時~15時30分(開場13時45分)

場所/区民センター 大ホール

内容/健康運動指導士によるウォーキングの正しい方法・効果の講話と実技

対象/区内在住の方 定員/100名(先着順)

持ち物/筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装と靴でお越しください。

申込み/11月9日(水)までに電話にて下記まで。

申込問合せ保健福祉課(保健活動) 1階11番 ☎6915-9968

いきいき百歳体操

年を重ねると、病気や老化によって、介護が必要になることがあります。90歳を超えてからでも、体力をつけることはできます。鶴見区では、現在10地域が取り組んでいます。元気な百歳をめざして「いきいき百歳体操」をしてみませんか?

どんな体操?

- 「おもり」を手首や足首につけて、イスに座って行います。
- 1回30分、週2回程度の運動で効果が現れます。



どんな効果があるの?

- 年齢に関係なく、運動すれば筋肉量が増え、筋力は上がります。
- 筋力が付くと、体が軽くなり、動きやすくなります。
- バランスをとる力を高めて、転倒しにくくなるので、骨折して寝たきりになる事を防ぎます。

①腕を前に上げる運動



②椅子からの立ち上がり



③腕を横に上げる運動



④膝を伸ばす運動



⑤足の横上げ運動



いきいき百歳体操をはじめするには?

- 地域で準備が必要なのは、
①5人以上の仲間 ②週1~2回集える場所
③DVDが映せる機器 ④安定した椅子(ひとり掛け用)です。

※地域の皆さんが主体となって継続実施していくためには、地域のお世話役の方が必要です。

※いきいき百歳体操をこれから地域で始められる場合、DVDとおもりを貸出します。

参加者の声

イスから立ち上がるのが楽になった。膝の痛みもなくなってきた

お話できる仲間が広がった

杖なしでも歩ける

足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった

二の腕が細くなった



問合せ保健福祉課(保健活動) 1階11番 ☎6915-9968



健康掲示板 ●健診等のお知らせ

※要予約分につきましては、定員になりしだい締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。

※上記以外の実施日につきましては、下記までお問い合わせください。

BCG予防接種 予約不要

日時/10月26日(水)、11月30日(水)13時30分~15時

場所/区役所2階

標準接種期間/生後5~8か月(1歳の誕生日の前日まで接種可)

- 番号札は区役所2階にて13時より配付します。
- 諸般の都合により、日程変更及び中止する場合があります。
- 予防接種手帳の説明をよく読んで、予診票に記入のうえ、母子健康手帳とともにご持参ください。

問合せ保健福祉課(健康づくり) 1階11番 ☎6915-9882

結核健診 予約不要

日時/10月11日(火)、11月8日(火)

10時~11時

場所/区役所2階

対象/15歳以上の方

料金/無料(胸部エックス線撮影)

