



カラダのごと、見直してみませんか

杏林大学共催

運動健康増進プログラム「ミニ体力測定と個別相談会」

く友だちや夫婦、親子など、ペアでの参加もおすすめてです

体力チェックの結果をもとに、理学療法士や健康運動指導士が健康的な生活を送るための運動方法をアドバイスします。動かす時に痛みがある方にも配慮した指導ができます。

日時 2月13日(土) (1コースあたり50分間程度)

午前コース	定員
① 9時40分～10時30分	各2人 (申込順)
② 10時10分～11時	
③ 10時40分～11時30分	
④ 11時10分～正午	

午後コース	定員
⑤ 1時10分～2時	各2人 (申込順)
⑥ 1時40分～2時30分	
⑦ 2時10分～3時	
⑧ 2時40分～3時30分	

会場 スポーツセンター2階会議室
※室内履きは不要です。

対象

● 20～79歳の市民(令和2年4月1日現在)

● 体力測定を受けたことがある場合は、前回体力測定から半年以上経過している方

● 医師に運動を制限されていない方
持ち物 飲み物、タオル、筆記用具
※マスクを着用の上、動きやすい服装でお越しください。

内容 体力測定

【共通項目】 血圧測定、握力測定、体組成測定、長座体前屈

【20～64歳】 立ち幅跳び

【65～79歳】 開眼片足立ち

講師 相原圭太さん、楠田美奈さん
(杏林大学保健学部)

申込み・問合せ 1月20日(水)～2月10日(水)に、コースを1つ選んで、電話で、健康課(保健センター内) ☎625へ

新型コロナウイルス感染症に負けない!

健康管理術

問合せ 健康課(保健センター内) ☎625

運動不足を解消して、心身ともに健康なカラダをつくろう

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控え、運動不足になる人が増えていきます。運動不足の生活を続けると、筋力は衰え、より一層動きたくなくなりやすくなります。すると、肥満や生活習慣病を引き起こすだけでなく、ストレスも溜まり、質の良い睡眠がとれないなどの悪循環を引き起こします。毎日少しでも体を動かして、運動不足を解消しましょう。

★お家の中でできる「すまじつ」とながら運動」の紹介

▼トイレに立つ時に、ゆっくりとバザイしたり、クローラーのように腕を回す。

▼お茶やコーヒーを入れる時、お湯が沸くまでお尻の筋肉にきゅつと力を入れる。

▼テレビを見ながら、歯磨きをしながら、その場で足踏みや、つま先立ち、片足立ちなどをする。

ポイントは、使う筋肉を意識することや、1つの動きだけでなく複数の動きを取り入れて、全身を動かすように心がける事です。

★健康はむら21

羽村市健康増進計画「健康はむら21」では、「運動を習慣にする」とことを目標の1つとして掲げています。市民意識調査によると、日頃から意識的に体を動かすように心がけている人は、男女共に6割以上の結果があります。現在は新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かす機会が減っているかもしれませんが、健康な体を維持するためにも、意識的に体を動かしましょう。

※保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

健康相談は保健センターへ

国民健康保険に加入している方へ

特定健康診査後、病院に行きましたか

令和2年度特定健康診査の結果、治療が必要な状態であっても医療機関受診が確認できない方に、市が委託した事業者から受診を勧奨する通知や電話

連絡をします。早期に受診して、病気の重症化を予防しましょう。問合せ 健康課(保健センター内) ☎625

2月のカラダ塾

non-HDL コレステロールって、なあに? ～脂質異常症予防～

元気なカラダをつくるための運動と食事について学ぶ「カラダ塾」。血液中の「総悪玉の量」を表す新しい検査項目、non-HDL コレステロールを徹底解説します。毎日の食事改善に役立つ料理も紹介します。

日時 2月26日(金)午前10時～11時30分

会場 保健センター

定員 12人(申込順)

持ち物 筆記用具

※当日はマスクの着用、手指消毒などのご協力をお願いします。

内容 健康講座、自宅でできる運動紹介、脂質異常を防ぐ献立のポイント、管理栄養士による調理デモンストレーション、個別相談(希望者)

申込み・問合せ 1月18日(月)から電話で、健康課(保健センター内) ☎625へ

簡単な体操で元気な暮らしを! みんなで続ける! 介護予防体操説明会(自主グループづくり)



▲介護予防体操の様子

ちょっとした運動を続けることで日常生活に必要な運動機能を保つことができます。足腰を強くして、いつまでも元気で楽しい生活を送りましょう。椅子を使って簡単にできる体操と、継続するコツを紹介いたします。体力に自信のない方にもおすすめです。気軽に参加してください。

対象 65歳以上の方
定員 10人(先着順)
持ち物 上履き、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具
※運動ができる服装でお越しください。
内容 介護予防、「フレイル」とは何か、椅子を使った体操実技、体操を継続するための「3か月応援メニュー」
問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎456

※事業には、マスクを着用してお越しください。咳や発熱などの症状がある場合は参加を控えてください。
※手指消毒や検温、名簿作成などに協力をお願いする場合があります。

※状況により事業が中止になる場合があります。

日時 2月24日(水)午前10時～正午
会場 コミュニティセンター地下1階 機能回復訓練室