

ヘルシーなの健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

健康づくりの輪を広げて、「目指そう健康長寿」

「いつまでも病気や寝たきりにならずに元気に過ごしたい」と誰もが願うことではないでしょうか。

しかし、偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙、睡眠不足、過剰な飲酒などの積み重ねは、肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす原因になります。田原市の特定健診結果を見ると、県内市町に比べて肥満や高血圧、コレステロール治療者の割合が高くなっています。

健康で、自立した生活を送るためには、バランスのとれた食事や運動を心掛け、生活習慣病を予防し認知症や要介



護状態にならないように健康づくりをすることが大切です。

田原市では、健康づくりリーダーの皆さんと一緒に、地域で介護予防や認知症予防に取り組んでいます。

今回は、健康づくりのボランティアアとして活躍している「健康づくりリーダー」を紹介します。

◆健康づくりリーダーとは

県民の健康づくり、体力づくりを幅広く支援して、健康増進を目指すことを目的に作られました。

愛知県健康づくりリーダー連絡協議会には、県内に

790名の

790名の

790名の

790名の

790名の



●健康づくりリーダーの皆さん

ザ」で8日間の研修を受講し、各市町村の健康づくり、介護予防などのお手伝いをしています。東三河ブロックに所属する田原支部の会員は現在13名です。

◆健康づくりリーダーの活動

田原支部では、田原市から委託された「すこやか元気体操」は「閉じこもり予防教室」などの体操教室を週1回、または月1回各市民館や田原福祉センター、あつみライフランドなどで開催しています。各教室では、要介護状態にならないよう認知症予防のための脳トレや関節の可動域を広げしなやかな身体をつくるストレッチ体操、力強いスタミナのある身体づくりのための筋力トレーニングなど、介護予防につながる体操を行っています。



●閉じこもり予防教室の様子

また、運動だけでなく、食事や健康管理の話、ゲーム、レクリエーションを取り入れて、参加者が楽しめる教室づくりを心掛けています。

お手軽3分フィットネス⑨8

足裏ストレッチで、足の疲労を解消しよう!

足裏はよく歩く人やランニングをする人、ハイヒールなどを履く人は特に固くなりがちな部分です。外反母趾の予防や痛みの緩和に役立つので、足裏ストレッチを習慣づけましょう!

スポーツ課☎23-3531



- 1 正座をする。
- 2 ①の状態から、両足の指の腹を床につけて、かかとにお尻を乗せて体重をかけ、足裏を伸ばす。
- 3 ②の状態から、両方のかかとを外側・内側に向けてキープし、足裏全体を伸ばす。

※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。