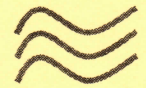


# 余市…さわやか風だより



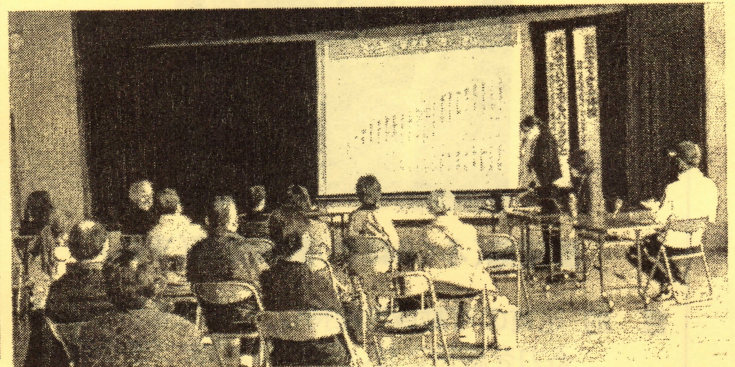
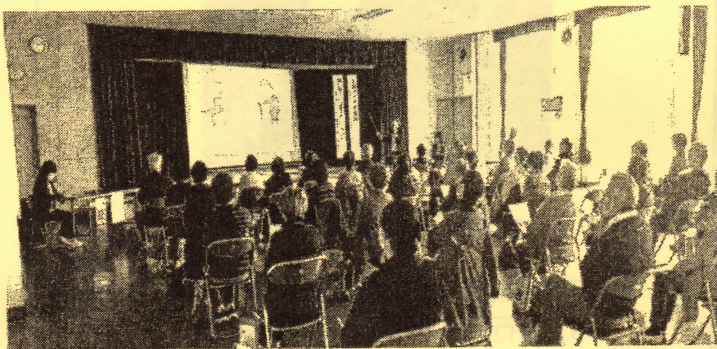
令和5年3月

☆健康講演会を10月29日(土)、福祉センター(本館)で開催しました。

健康講演会が、自らの健康づくりを考える一つのきっかけになればと考え、関係者・スタッフ一丸となり実施しました。参加した方からは、「参加できてよかった。」とのお言葉を頂いております。

講演1.『強い骨でいつまでもハツラツと』～「骨の仕組み」と「健康な骨づくりのポイント」～

講師：雪印ビーンスターク株式会社 栄養士 坂井 潤子 氏



講演会では、「強い骨でいつまでもハツラツと」と題して、雪印ビーンスターク株式会社 栄養士 坂井先生をお招きし、ご講演いただきました。講演会では、骨の役割や骨は新陳代謝していること、また、年齢とともに骨をつくる働きが弱まること、骨の健康を維持するためには、食事や運動などが重要となってくること、骨の健康を意識して生活することで人生100年時代を元気に楽しく過ごしていけるなどのお話を聞きました。

骨は直接目で見えないので、普段はあまり意識することが少ないのかもしれませんが、すごく大切なのだと再認識をする講演となりました。(機関紙作成部員 土屋)

講演2.『お家でできる体操(体験)』 講師：NPO 法人よいスポ クラブマネージャー 今川 充 氏



・お家時間が長く体が硬くなっていましたが、久しぶりにストレッチをして、体を動かす快さを感じました。また、初めてのポッチャも体験し楽しいひと時を過ごしました。(機関紙作成部員 瀧澤)

・これなら、家で出来そうだと思います。今も、家で時々実施しています。(機関紙作成部員 越智)

☆町外研修に参加しました。

保健推進委員が地域における保健活動を、より効果的に進めるための学びを深めるため、11月に札幌で開かれた『保健推進員リーダー研修会』に参加しました。

お家でできる簡単なストレッチ イスに座ってできる簡単なストレッチを紹介します。



NPO 法人よいスポ クラブマネジャー 今川 充氏 (『健康講演会』資料より抜粋。)

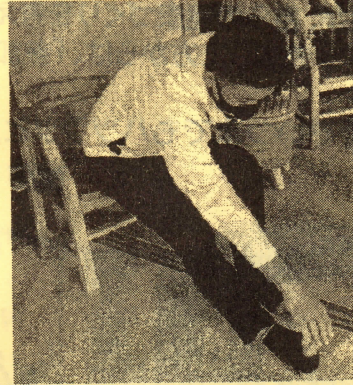
### 足首のストレッチ



#### 腓腹筋(ふくらはぎ)前脛骨筋(すね)

- 目的:** 足首の可動域を維持し、つま先を引き上げる力を維持させ、歩行時のつまづき予防の為。
- 回数:** 時計回し、反時計回しを各5回程度。
- 注意点:** 足全体を動かすのではなく、足首を動かす。

### 太もものストレッチ



#### 大腿二頭筋・半腱様筋

- 目的:** 足を伸ばすための筋肉を動かすことにより、歩行時の姿勢を良くする為。
- 回数:** 深呼吸をしながら20秒2セット程度。
- 注意点:** 足が伸びない方は膝を曲げた状態でも良いので、膝の裏からお尻周辺が伸びてる事を意識する。

### 腰のストレッチ



#### 広背筋・僧帽筋

- 目的:** 広背筋を伸ばすことで、筋肉や関節を伸ばし適度な負荷をかけることで、血流を促進させる為。
- 回数:** 左右、深呼吸をしながら20秒2セット程度。
- 注意点:** 腰痛等で腰に痛みを感じる方は無理をしないでください。

### 肩回りのストレッチ



#### 広背筋・僧帽筋

- 目的:** 僧帽筋周辺を伸ばすことで、筋肉や関節を伸ばし適度な負荷をかけることで、血流を促進させる。肩こりがある方は、特に意識してやってみましょう。
- 回数:** 深呼吸をしながら20秒2セット程度。
- 注意点:** 腕を伸ばしおへそをのぞき込む。

発行日 令和5年3月1日  
発行 余市町保健推進委員会  
会長 琴田 昭  
編集 機関紙作成部会