

## 第2次広野町健康づくり計画から

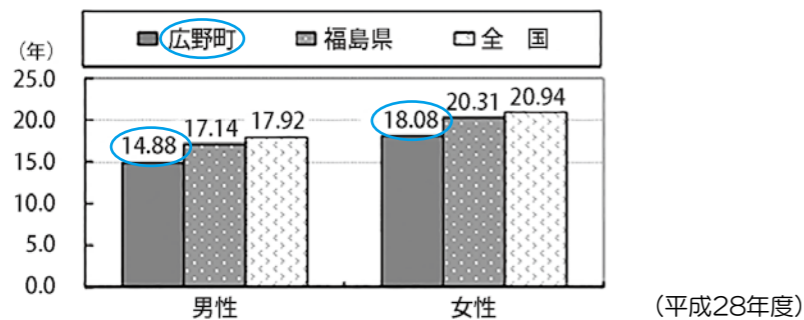
# ～ライフステージを通して健康100歳をめざそう!!～

高齢者へ…いきいき楽しくはつらつと のぼそう！健康寿命

広野町の65歳からの健康な平均年齢は、国や県より短くなっています。

<現状>

お達者度（65歳からの健康な平均期間）



そこで

→生活機能の低下を予防し、日常生活動作が維持できるようにすることが求められます。

できる限り自分のことは自分でできるよう心がけたり、外出の楽しみを見つけ積極的に外出や地域の行事に参加する、バランスの良い食事等により、健康寿命をのばしましょう。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## ヒートショックをご存知ですか？

ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。特に入浴中に亡くなる原因の多くはヒートショックの可能性にあります。

冬場の入浴では…

暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われないようにと、血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって血圧が下がります。あまりに急激な寒さと熱さにより、血圧が何回も変動することになります。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。

ヒートショックを予防するコツは…

- ①脱衣所を暖房器具などで暖める。
- ②風呂場の床にすのこやマットを敷いておく。
- ③シャワーでお湯をためることによって浴室全体を暖めておく。
- ④入浴前に浴槽のふたを開けておく。

急激な温度差にさらされないことが何より大切です。ヒートショックに気をつけましょう。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

○日 時：1月9日(木)、2月6日(木) 午前10時～正午 ○場 所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## こちらJヴィレッジフィットネスクラブです ～トレーニング編～

明けましておめでとうございます!!今年もJヴィレッジフィットネスクラブを宜しくお願い致します。今回は、大腿四頭筋、ハムストリングス、臀筋群などの足腰全体を鍛えるトレーニング【ランジ】をお伝えします!

足腰の筋肉を鍛えることで、代謝が上がり正月太り対策が期待できます!

それでは、前回お伝えしたウォーミングアップで身体の準備ができれば、**Let's training!**

### トレーニングQ&A

トレーニングをする上で【運動&栄養&休養】のバランスが大切です。

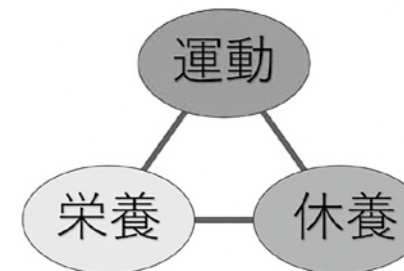
その中で今回は、栄養についてお伝えします!

【栄養】筋トレをして筋肉を鍛える場合タンパク質を摂取することが大切です。

1日に体重1kgに対し、1.2g~1.5g程度が推奨されています。

肉や卵、大豆製品などがタンパク質です!

ただし、ステーキやトンカツ等は高脂質なので食べ過ぎには注意してください!



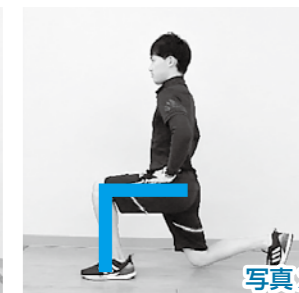
バランスが大事ちゅ〜!



### ランジ

<方法>

- ①足を腰幅に開き、直立します。(写真1)
- ②片足を前に踏み出し、膝と股関節を曲げてしゃがみます。(写真2)
- ③前に踏み出した足を元の位置に戻し、写真1の姿勢に戻ります。
- ④踏み出す足を左右交互に入れ替えて繰り返し行います。この動きを20回×3セットを目標に行ってみましょう。※無理のない範囲で行いましょう!痛みや違和感がある場合は中止してください。



☆ポイント☆

身体がぶれないように体幹を固定しましょう。体幹を固定させるには、腹筋周りに意識を集中!! 脚は真っすぐ前に踏み出しましょう!



Jヴィレッジ  
フィットネスクラブトレーナー

ふじなみ あきら  
藤浪 章

●出身地：榎葉町  
おすすめ! コンビニスイーツ レアチーズもこ



・身体が傾いている。  
・前に出した脚が内側に入っている。

## Jヴィレッジフィットネスクラブから

Jヴィレッジフィットネスクラブでは新春入会キャンペーン中です!

**入会金0円キャンペーン! (1/21(火)~2/29(土)まで)**

期間中にご入会いただいた方には入会金7,140円がなんと0円に!

2020年も一緒に元気に楽しく運動しましょう!

問 Jヴィレッジフィットネスクラブ ☎0240-23-7013