

ウォーキングで、心も体もリフレッシュ



最近、階段を昇ると息が切れたり動悸がしたり、昔はもっと走れたのに：と運動不足を感じることはありませんか？

運動不足が続くと、筋力が衰えるばかりでなく、呼吸器や循環器の運動も低下して血液の循環が悪くなり、その他の臓器の働きも低下します。また、筋力が低下することでエネルギー消費が少なくなるため、以前と同じ食事も太りやすくなります。

紅葉も見ごろの今日この頃、体を動かし、心も体もリフレッシュ！ まずはウォーキングに出かけてみませんか？

ウォーキングには次のような効果があります。

- 体力アップ
- 心肺機能アップ
- 血圧を安定させる
- 生活習慣病の予防
- 骨粗しょう症の予防
- ダイエット効果
- ストレス解消

「ウォーキングの効果はわかったけれど、仕事が忙しくて時間が取れない」という方は・・・日々の生活の中でプラス１，０００歩、歩数を増やすことから始めてみましょう。時間にして１０分程度が目安です。万歩計をつけると歩数が確認できます。

岡健康推進課 ☎(25) 8078

献血にご協力ください！

成分献血

採血時間が１時間ほどかかりますが、必要な成分だけ抜き取り赤血球等は採血者に返されるため体の負担が少なくすみます。今津保健センター（☎22-5101）で予約してください。

▼対象 18歳～69歳
（40歳以上の方で１年以内に心電図を撮っていない方と、初めての方はご協力いた

日程	種類	会場	時間
11月12日(金)	成分	今津保健センター	10時・11時・13時・14時

空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。（平日8時30分～17時15分）

- マキノ保健センター … ☎(27)1128
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 朽木保健センター（朽木支所） … ☎(38)2331
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 新旭保健センター … ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください！

元気なうちから

元気を続ける活動



元氣カレッジをご存知ですか？元氣カレッジはおおむね65歳以上の方の介護予防教室です。毎月、市内各地域で開催しています。軽い運動を中心に、お口を清潔にする方法や食事の取り方を学習する開催日もあります。元氣なうちから、元氣を続けるための活動に参加しましょう。



●元氣の源 食生活

元氣の源が食事です。食べる大切さにナットク！

●めざせ！健口長寿

忘れがちなのが、お口の健康。唾液腺マッサージです。口の中が潤っておいしく食べられます。

●転ばぬ先の体力づくり

ちょっとしたコツで効果のある運動になります。みんなと一緒にならつられて体も動きますね。

★元氣カレッジ後半の予定

どの会場でも参加できますので、お気軽にお越しください。

▼時 間・・・10時～正午

▼持ち物・・・お茶、タオル

※申込不要

岡各保健センター

会 場	日 程	テーマ
マキノ保健センター	11月12日(金)	めざせ！健口長寿
	11月29日(月)	転ばぬ先の体力づくり
	12月17日(金)	ちょっと気になる尿失禁予防
	1月7日(金)	転ばぬ先の体力づくり
今津保健センター	11月8日(月)	元氣の源 食生活
	12月3日(金)	転ばぬ先の体力づくり
	1月21日(金)	ちょっと気になる尿失禁予防
	2月14日(月)	転ばぬ先の体力づくり
やすらぎ荘(新旭)	11月5日(金)	転ばぬ先の体力づくり
	12月24日(金)	ちょっと気になる尿失禁予防
	1月28日(金)	転ばぬ先の体力づくり
	2月14日(月)	転ばぬ先の体力づくり
朽木保健センター	11月26日(金)	ちょっと気になる尿失禁予防
	12月10日(金)	転ばぬ先の体力づくり
	11月15日(月)	歌って元氣！心もはつらつ
	1月24日(月)	転ばぬ先の体力づくり
安曇川保健センター	2月7日(月)	ちょっと気になる尿失禁予防
	2月28日(月)	転ばぬ先の体力づくり
	11月22日(月)	転ばぬ先の体力づくり
	12月13日(月)	ちょっと気になる尿失禁予防
高島保健センター	1月31日(月)	転ばぬ先の体力づくり

家族介護教室でリフレッシュ！

介護者同士の情報交換の時間を持ち、体をリフレッシュさせながら日ごろの不安や悩みを解消しませんか？

▼時 間 11時～15時頃

▼参加費 昼食代（1,000円程度）

▼申込方法 開催日前日までに各地域包括支援センターまでお申込みください。

開催日	場 所	内 容
11月5日(金)	安曇川老人福祉センター	みんなで介護について話しましょう (山崎雅也認知症専門指導士)
11月18日(木)	今津東コミュニティセンター	ヨガでリフレッシュ
12月10日(金)	安曇川公民館	健康的な食事をしましょう(調理)

健康、福祉、介護などの相談をお受けしています。

マキノ今津新旭

岡北部地域包括支援センター
☎(22) 0193
岡北部健康福祉センター
☎(22) 5101

朽木安曇川高島

岡南部地域包括支援センター
☎(32) 2520
岡南部健康福祉センター
☎(32) 4413