



保健委員だより

[編集]藤枝市保健委員連絡協議会 保健委員だより編集委員会 [事務局]健康推進課(保健センター) [発行]令和3年7月
[TEL]054-645-1111 [FAX]054-645-2122 [E-mail]hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

コロナに負けない健康づくりを地域から!

各地区で保健講座が計画されています。
保健講座に参加して、健康の意識を地域で高めていきましょう!



開催時期 7月～12月

開催場所 各地区交流センターや自治会館等

保健講座の内容 ・健康体操 ・減塩教室 ・歯(口腔)の健康講座 ・生活習慣病予防 など

開催時の感染対策

・**基本的な感染対策の徹底**…3密回避やマスクの着用等、検温・手指消毒の徹底、参加者名簿の作成など

《講座開催中は...》

▶常に換気を実施・参加者同士の距離の確保・ドアノブやテーブル、イス等の消毒



《体操など体を動かす活動をする場合は...》

▶マスク着用での運動は、身体への負担が著しく増大するため、負荷を下げたり、休憩を取るなど配慮します。

▶熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整を行います。

②発熱や体調不良が認められる場合には、講座への参加を控えましょう。

令和3年度保健委員連絡協議会役員研修会を開催しました!



永年の功績をたたえ、市長より感謝状を贈呈。
令和3年度は、13名の方々が受賞されました。



市長より代表者へ委嘱状を交付。
令和3年度は945名が委嘱され、地域での健康づくり活動を推進していきます。

講演会

『人がつながるまちづくりとその効果「誰も取り残さない」ために』

近藤尚己氏(京都大学 大学院医学研究科 社会健康医学系専攻 社会疫学分野 主任教授)



「藤枝ちゃんねる」から視聴できます



《要点》

目指すは誰もが「役割」と「居場所」を持つ地域!

・「孤独」はタバコを1日15本吸うのと同じくらい健康にダメージを与える!

・家族・地域・仕事・趣味など複数のつながりを持つことが大切

・地域で役割のある高齢者は長生きするというデータもあり(死亡率は12%減)

・集いの場・居場所を作る…効果は科学が証明済み!

裏面は…『ステイホームもスキマ時間でエクササイズ!』➡➡

ステイホームも

スキマ時間でエクササイズ!

コロナ禍で続く「ステイホーム」生活...

家の中では運動もできないから、最近お腹周りが気になって...

そんなあなたにオススメなのが『スキマ時間エクササイズ』

運動不足を解消し、メタボ・生活習慣病・運動器の低下(ロコモ)も予防しましょう!



『スキマ時間エクササイズ』のメリット

- 室内でできる!
- “チリツモ効果”で無理がない!
- 経済的である!
- 自立生活をいつまでも!
- ストレスの解消につながる!

◆壁腕立て伏せ



足を開いてしっかりと立つ

【基本姿勢】

- 壁から腕の長さ分離開て立つ。
- 背すじを伸ばし、お腹をへこませ、あごを引く。

足は肩幅よりやや広く開く

【基本動作】

- ◆両手を肩幅よりやや広く開き、手のひらを壁に当てる。
- ◆1秒に1回のテンポでひじを深く曲げ伸ばしする。

手の位置を肩幅→広め→狭めに変えて各10回、合計30回繰り返す。

スキマ時間度 約30秒 一度に行う目安(30回)

顔は左右のどちらかにねじって行う

ひじを深く曲げる

POINT 運動がきついと思ったら足を壁に近づけて行う。

◆イス・後ろ倒し腹筋



背もたれとの距離を広くあける

【基本姿勢】

- イスに浅く座り、足を肩幅に開く。
- 背中を少し丸め、あごを引く。お腹にギュッと力を込めてへこませる。

座面の前1/3くらいの位置に座る

【基本動作】

- ◆上体を背もたれに付く前まで、ゆっくりと2秒かけて倒す。
- ◆2秒かけて体制を戻す。

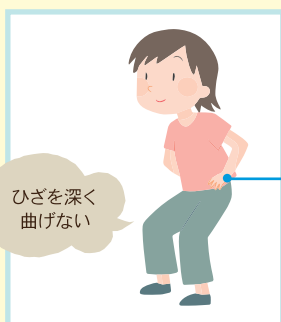
これを10回繰り返す。
10回目はすぐに体制を戻さず、倒したままの姿勢を10秒キープする。

スキマ時間度 約50秒 一度に行う目安(10回+10秒キープを1セット)

背中をせもたれにつけない

POINT 背中を少し丸めたまま行う。

◆スロースクワット



ひざを深く曲げない

【基本姿勢】

- 足を肩幅に開いて立つ。
- 背すじを伸ばし、お腹をへこませる。ひざを曲げ、中腰姿勢をとる。

両手は腰にあてる

【基本動作】

- ◆中腰姿勢のままひざを上下に30回軽く屈伸する。
- ◆次にひざを曲げた姿勢を10秒キープする。

スキマ時間度 約25秒 一度に行う目安(ひざ屈伸30回+ひざ曲げキープ10秒)

POINT ひざがつま先より前にならないように注意する。



ホームページでも『スキマ時間エクササイズ』を紹介しています。

健康推進課 保健委員HP▶



Column



お茶を飲もう!

お茶の渋み成分であるカテキンには抗酸化作用とともに、抗菌作用や抗ウイルス作用などがあり、インフルエンザなどの感染軽減効果があることが基礎的研究により報告されています。

また、最近の研究ではカテキンが新型コロナウイルスの感染能力を不活化させる効果があることが判明しており、お茶を飲むことで口内のウイルスの感染能力を抑え、飛沫感染を防ぐ可能性があると考えられています。地域の土産である“お茶”を生活に取り入れていきませんか?