

こんにちは 保健師です

各種健康診査・がん検診、健康教室などの成人分野を担当している保健師の高(たか)です。

年齢は30代半ばで家族は夫と3歳の息子の3人。食わず嫌いがそっくりの夫と息子の夕食に頭を悩ませ、息子がまったテレビの戦隊モノと一緒に楽しむ日々を過ごしています(だいぶヒーロー達に詳しくなりました)。

さて今回は、担当しているウォーキングなどの運動を楽しいお教室「ほつとぬくもり健康倶楽部」についてご紹介します。

はじめに健康寿命を延ばすには、生活習慣と食事とともに運動がカギ!

その証拠に町内でも、運動を続けてる方は、何歳になっても若々しくお元気でいらっっしゃいます。

その根拠とは?

- ① 脂肪を燃やすことで、内臓脂肪を改善する。
 - ② 運動の持久性や筋力が増す。
 - ③ 血圧が下がったり、血糖値が良くなったりする。
 - ④ ストレス発散等。
- ポイント: 自分の筋肉を続けて使うことによって体力を維持・向上することです。

「ほつとぬくもり健康倶楽部」とは?

誰もが、楽しく運動を日常生活の中に習慣づけることで、①健康で生き生き暮らしている期間の寿命を延ばす。
②生活習慣病を予防する。
この2つを目的として行っています。

毎月第2・4木曜日の午前中に運動したい仲間が集ってウォーキングをメインとした

運動教室を実施しており、約30名が参加しています。年度途中の参加も可能です。



実際にはどんなことをやっているの?

自分の「体力の現状」を知る体力測定、町内外でのウォーキング(今話題のノルディックウォーキング体験や冬期間には歩くスキーなど)、講師による自宅でできるトレーニングや栄養士から食事についての学習もあります。血圧や体脂肪、骨密度の計測も実施しています。

倶楽部の魅力 その1

・講師の楽しくためになる話や実践で普段使わない筋肉を動かす気持ちよさが実感できる。
・運動後の体調の変化を実感できる。

・町内を散策することで名所などの新しい発見ができ、見つけた時に感動できる。

倶楽部の魅力 その2

仲間と一緒に続けられる。「1人じゃこんなことできないよね。」「自分だけでは続かない。」
同じ目的を持つ仲間がいて、一緒に楽しむからこそ続けられることを、笑顔で参加くださる皆さんから学びました。

倶楽部の魅力 その3

適度な運動は、継続すれば体が応えてくれる!
長年運動を続けることにより、強じんな体力を維持されている方や教室参加当時は高かった血圧が今は若者並みの数値を維持されている方もいらっしゃいます。まさに

「継続は力なり」です。



見学(体験)してみませんか? 教室はいつでも見学できます。

また、「深呼吸スポット」など町内の景観の素敵な場所を一緒に歩く「ほつとぬくもり健康倶楽部+α(プラスアルファ)」や個人で自由な時間に運動できるよう、ノルディックウォーキング用ポールの貸出も行います。
まずはお気軽にお問い合わせください。
健康福祉課 ☎ 4556



両地区の深呼吸スポットを歩いて散策します