

# ヘルス健康講座

この日のテーマは、筋力トレーニング。「引き締まった体になりたい」「いつまでも若さをキープしたい」など、目的も年齢もさまざまな人が33人、会場いっぱいに集まりました。

毎回テーマが変わります

毎回実施中！  
体力千エック！

## ツーステップテスト

同講座では、大股で2歩歩いて歩幅を測る「ツーステップテスト」を活用した、歩行能力の評価を取り入れています。

参加者に  
聞きました！

今日学んだことを家でもやっていこうと思います

簡単に自宅でする体操を教えてもらったので、続けていけそうです

家事の合間に頑張っ、すてきなママになるぞ！

### 伝言板



「夏休み学習室」おんしん市民ギャラリーを開放

●開館日時 8月3日(月)～同31日(月) 午前9時～午後5時

●日時 8月4日(火) 午前9時～午後5時

●日時 8月4日(火)

# 地域でみんなと運動を始めてみませんか

健康 やってみよう! むなかた 21

第101回

東郷地区では、楽しく仲間づくりをしながら継続して運動ができるよう、12人のヘルス推進員が企画を考え、工夫を凝らした健康教室を実施しています。本年度からは、東海大学福岡短期大学の岡本武志先生のアドバイスを得て、より効果的な教室を展開しています。

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



東郷地区ヘルス推進員 村本仁美さん

### 遊びに来てみませんか

子育て中のお母さんやお父さん、小さいお子さんまで誰でも参加OK。幅広い年齢層の人に参加してもらいたいです。



東郷地区スポーツ推進員 中谷久美子さん

### 自分の体は自分でケアすることが大切

体操は、いつでもどこでも楽しく続けられるかどうかポイントです。また、笑うことで免疫力が上がります。みんなで楽しく元気になるませんか。

### ●持久力アップ、脂肪燃焼の効果

運動にはいくつかのタイプがあり、代表的なものとして、ウォーキングなど、有酸素運動や、一定の力を必要とする筋力トレーニングなどがあります。

それぞれの運動には特徴があり、有酸素運動は、持久力の向上や高い脂肪燃焼効果、筋力トレーニングは、筋力向上や筋肉のサイズアップによる基礎代謝量の増加などが期待できます。



### 岡本先生からのアドバイス

参加することは、認知機能を活性化させ、認知症の予防に効果的です。(\*1)骨、関節、筋肉などの運動器が、加齢の影響により衰えているか、衰え始めている状態

### ●認知症やロコモ予防にも効果あり

最近では、本格的な運動やスポーツだけでなく、家事や通勤・通学などを含めた身体活動を、いかに増やすかが注目されています。身体活動を増やすことで、メタボリック・シンドロームや、糖尿病、心臓病、脳卒中、ロコモティブシンドローム(\*1)、認知症などになるリスクが下がることが分かっています。

### ●まずは、プラス10分の運動から始めてみよう

運動時間は、「20分以上継続しなければ効果がない」といわれています。現在は、10分程度の運動を数回に分けて実施したとしても、一度にまとめた運動した場合と同等の効果が得られると多くの研究で報告されています。多忙なため、まとまった運動が困難な場合は、まずは、今よりも10分だけ多く体を動かしてみてください。短い時間の積み重ねでよいので、

### あなたも参加してみませんか

東郷地区ヘルス健康講座	開催日	時間・場所	内容
	8月23日(日)	14:00~16:00 / 東郷コミセン	リラクソスヨガ
	9月16日(水)		ドレミで介護予防

\*東郷地区以外からの参加も可。事前申込不要  
\*10月以降の開催については、東郷コミセン☎(36)7711へ問い合わせを  
\*その他の地区のヘルス健康教室は、各コミセンだよりで確認を

### 編集後記

市役所2階でも実施しているグリーンカーテン。今年も昨年に引き続きゴーヤを育てている。幼いころはゴーヤなんて苦くて食べられなかったけれど、大人になった今では大好きだ。梅雨明けには、大きく育っているだろうか。今年は大変なゴーヤが市役所のグリーンカーテンにできないか楽しみにしている。(ま)

今年も山笠の季節がやってきた。子どものころ、祖父の家にいき、段天山笠に参加するのが夏の恒例だった。みんなで掛け声を合わせて子どもたちが応援してくれる。そうめん流しや、もらえるお菓子が楽しかった。今は見ることができなくなってしまうが、大切な夏の思い出。(お)

神湊海水浴場の海開き取材。地元関係者の人たちが海岸清掃後、神事が実施され、シーズン中の繁盛と安全を祈願した。私が市外に住んでいたころ、鐘崎や神湊へ夏によく泳ぎに来た。楽しい思い出。宗像市は海あり山あり歴史あり。そしてそれらを見守る人たちがいるからこそ安心して楽しめることに感謝(か)