

知って 得する

# しっとく さっぽる



第4話

体の温かさは  
元気の源！

登場人物



ギュー太

南区で太古の化石が発見されたジュゴンの仲間「サッポロカイギュウ」の子孫。世話好き。



アサミ

夫と一緒に営む定食屋「しっとく食堂」のおかみさん。明るく元気で地域の人みんなに愛されている。

健康づくりに関する問い合わせは健康企画課 ☎622-5151



これは温かいわ!

それはと下着も大事! 近頃は保温性に優れた機能性素材のものが手に入るよ

**機能性素材とは?**  
保温性や発熱性などの特性がある素材

**全身を温めるポイント**  
太い血管がある3つの首を衣類で包む

首 手首 足首

- 首: ハイネックの衣類、マフラー など
- 手首: 袖の長いセーター、アームウォーマー など
- 足首: 厚手の靴下、レッグウォーマー など

まずは服装。首、手首、足首の3つの首を冷やさないことが大事だよ

室内でも簡単に続けられそう!!

**膝でタオル潰し**

- ①基本姿勢から、折り畳んだバスタオルを両膝で挟み、それを潰すように、ももに力を入れる
- ②10秒数えて、力を抜く。この動作を3回程度繰り返す

**膝の曲げ伸ばし**

- ①基本姿勢から片脚の膝をゆっくり伸ばし、ももの前側に力を入れる
- ②伸びきったら、ゆっくり元の姿勢に戻す。この動作を片脚ずつ10回程度繰り返す

**基本姿勢**  
椅子に腰掛け、脚は腰幅に開く

体を動かすことも効果的。簡単に体が温まる運動を紹介するよ

運動は無理せず、適度にね

筋肉痛に... イテテ

天ぷらそば お待ちせしました!

そして、運動して筋肉を増やしたいなら健康づくりセンター(下記)がお勧め。ぜひ行ってみてね

筋肉には体温を高める役割もあるんだ。運動で筋肉を増やすと、温まりやすい体になるんだよ

**健康づくりセンターを利用しよう!**

トレーニングマシンを使った運動のほか、個別の運動指導を受けられる施設です。寒い冬を元気に乗り切るために、当センターで体を動かしてみませんか。



■健康づくりセンター

	中央	東	西
開館時間 (月曜休館)	9時30分～20時30分 日曜、祝日は18時まで	9時30分～20時 日曜、祝日は18時まで	9時30分～20時30分 日曜、祝日は18時まで
所在地	中央区南3西11 中央保健センター内	東区北10東7 東保健センター内	西区八軒1西1
費用	390円	200円	390円
回数券	(6枚) 1,950円	(6枚) 1,000円	(6枚) 1,950円
問い合わせ	☎562-8700	☎742-8711	☎618-8700

この他、講座などの情報は、本誌21ページをご覧ください。