

東区健康ふれあい推進会

《主な活動状況》

第21回健康づくり体験教室を開催

～運動と講演でリフレッシュ！！～

実施日：平成24年12月10日（月）

10：00～12：00

場所：東健康づくりセンター

＜実施内容＞

1 実技：「リラックス体操」

～身体をほぐして気持ちもゆったり～

講師：運動指導 石川 みゆき 先生

《コメント》

2人一組となり、交代しながら擦って、ぶらぶらさせながら、腕・肩・肩胛骨・背中に溜まっている疲労を放出してもらう。何とも気持ちのよいこと。しばし、ゆったりリルン気分！

2 講演：「疲労回復について」

講師：医療法人北海道家庭医療学センター

栄町ファミリークリニック院長 松田 諭 先生

《コメント》

○「家庭医」とは

内科・外科・小児科をはじめ、整形外科・皮膚科・耳鼻科にわたり、よくある疾患を診る医者。

○「疲労とは」

- ・痛み・発熱と並び生体の3大アラームのひとつ。
- ・大きく分けて2つに分類される。
中枢性疲労：脳が主体となって疲労を感じる。
末梢性疲労：筋肉などの疲労を感じる。

○疲労回復度

- ・笑い・アニマルセラピーは、回復効率67%と高いが、活用頻度は少ない。
- ・入浴活用頻度は最も高く、回復率56%と高い。
- ・コーヒーは多くの人に飲まれているが、回復率は10%と低い。

3 主催：東区健康ふれあい推進会、 苗穂地区地域健康づくり運営委員会

後援：東区健康づくり連絡協議会

東区健康・子ども課（東保健センター）

協賛：サッポロビール博物館（協賛品提供）

4 参加人員：63名

実 技



石川先生による「リラックス体操」
肩胛骨を押さえながら肩を後方へ
ああ気持ちいい～。



お互いに癒し合い、疲労を流し出しての深呼吸
ああサッパリした～。

講演会



参加者をまじえての松田先生による「疲労回復」の講話。



皆さん疲労持ち。どうしたら回復できるか熱心に質問も続出しました。