

驚き！ 六十代とは思えぬ脚線美！



皆姿勢がよく、足の筋肉が引き締まっていて、とても平均年齢六十五歳とは思えないライラックグループ。町内会主催の健康教室をきっかけに、

「終わると気分がすっきりする」と好評のストレッチ体操は、血行がよくなるため、疲労の回復を早めたり精神的な緊張を和らげたりする効果があると言われているもの。激しい動きはなく、それほど汗をかくものではないが、日ごろおろそかになりがちなる筋

肉を使うことでかなりの運動量になります。ライラックグループでは、飯間さんの自宅に集まり、ゆったりとした音楽に合わせて、約二時間にわたる筋肉を伸ばしていきます。活動を始めてから「気持ちが悪くなってきた」と口をそろえるメンバー。仲間と健康づく

りに取り組むことで「体の調子がいいこと」のほかにも、話し相手がいる、生活に張り合いがでるといったことが、その要因となっているようです。中には、「病気ではないけれど、加齢とともにでてくるひざや腰の痛みが和らいだ」「自然と足腰が鍛えられ、冬道を歩く恐怖感がなくなっ

近いから、仲間と一緒に続けられる

もちろん、ストレッチ体操を数回やっただけで、そんな効果は表れません。健康づくりのポイントとしては、いかに長く続けられるかということ。健康講座を受講し得た知識や、テレビ・

本で見たことを実践しようとしても、一人ですと続けていくのは、なかなか難しいものです。メンバーのほとんどが当初から続けているというライラックグループは、「同じ町内なので家から近く気軽に通えること、仲間と笑いな



地域で取り組むメリット

- ・身近で通いやすい
- ・同じ目的を持った人と仲間づくりができ、地域での顔見知りが増える
- ・一人より楽しく取り組み、続けて頑張ろうと思える
- ・人前でできることで生活に張り合いがある

た。教えること、仲間と笑いな

元気と活力のためのメニュー！！ 例えば！こんなお話聞いてみませんか？

- ・笑ってつくる健康づくり
- ・転ばぬ先のバランス体操
- ・ヘルスアップは健脚から
- ・身近な野草を使った漢方
- ・バランスのよい食事とは
- ・検査値の見方
- ・更年期と仲良く
- ・元気になる色の話
- ・自宅で簡単ストレッチ
- ・食物繊維と生活習慣病
- ・薬になるお酒と食材
- ・簡単口臭チェック
- ・ぼけない予防作戦
- ・ウォーキング～正しい歩き方

★みなさんの要望に応じて、白石保健センターがお手伝いできる講座の一例です。

お問い合わせ・ご相談は

白石保健センター地域保健課
(本郷通3丁目北1-2)
電話 862-1881

くは、白石区民のページ四ページをご覧ください。白石元氣サポート隊は秋に募集する予定です。

「地域で活動したい」「こんな話を聞いてみたい」と思ったら、気軽に白石保健センターに電話してみましょう。白石保健センターでは、町内会、サークルなど、地域の方々の自主的な健康づくり活動における研修会の企画や教材づくり、講師派遣などのお手伝いを随時行っています。派遣できる講師は、保健師、栄養士、歯科衛生士、助産師、医師、薬剤師など。町内会やサークルなどの団体に限らず、近所のお友達同士でもOKです。また、ライラックグループのような地域で活動する健康づくり団体の情報を紹介することもできます。そのほか、健康づくりの輪を広げるため地域で活動する白石元氣サポート隊や、健康的な食生活の普及に努める食生活改善推進員などの養成講座も実施しています。食生活改善推進員は今月募集！詳しくは、白石区民のページ四ページをご覧ください。白石元氣サポート隊は秋に募集する予定です。

保健センターをかしこく利用しよう