

筋力アップ

運動を行うときに気を付けること

- 運動は、始めに足踏みや腕伸ばしなどの準備体操で徐々に体を温めて、筋肉が伸びやすい状態にして行います。けがを防ぐためにも入念に**ウォーミングアップ**を。
- 呼吸を続ける**。息を止めてはいけません。リラックスしながら、特に息を吐くことを意識します。
- 体を動かすときは、反動をつけずに**ゆっくり**と動かします。
- 脱水症状を起こさぬよう、小まめに**水分を補給**して、たっぷり汗を流しましょう。
- 自宅では**無理をせず**、時間に余裕があるときに、運動に集中して行います。注意が散漫になると、思わぬけがを招いてしまい逆効果です。健康づくりの運動であることをお忘れなく。

毎日の生活に、頭からつま先まで自分の体を動かす習慣を取り入れて、伸び伸びと暮らしましょう。

札幌市民の平均寿命は平成十六年では、男性が七八・七七年、女性が八五・九三年。この長寿社会で、明るく元気に暮らすためには、一人ひとりが体と心の健康づくりに取り組むことが大切です。

そこで今月は、区内にお住まいの方が体験された体の鍛え方を、コメントとともに紹介します。筋力を保つ運動、体の柔軟性を養うストレッチなど、皆さんも気軽に始めて運動習慣を身に付けてみませんか。



普段運動する機会のない方を対象に、運動習慣を身に付けてもらうようと、講義・運動・懇談の三部で構成された北保健センターが主催したヘルスアップ教室。講義では食生活のポイントや歯の健康などについて学び、運動はウォーキングや筋力トレーニング、エアロビクスなどを体験しました。運動後に行ったグループ懇談では、参

ヘルスアップ教室



相澤由紀子さん

短時間の運動で体が温まり、その効果を実感しました。筋力トレーニングを続けたいですね。

島 公子さん

座っているときや洗濯を常している合間など、日常の中で、常に姿勢を意識するようにしたいです。

加した皆さんが熱心に健康づくりに関する情報を交換し、これからも運動を続けようと励まし合っていました。



一人ではなかなか運動を継続できない。そのようなときは、区内の施設で開催している講座などに参加し、定期的なスケジュール

北保健センターなどでは健康づくりの支援や講習会などを行っています。お気軽にお問い合わせください。

北保健センター(北25西6)
☎757-1181

北区体育館(新琴似8-2)
☎763-1522

中央健康づくりセンター
(中央区南3西11)
☎562-8700

を作るのが効果的です。北区体育館では、健康体操などの講習会が充実しています。「ナチュラルパワーヨガ」と「ピラティス」もそのひとつ。

始まりは、やはりウォーミングアップから。首を前後左右に伸ばしたり、肩甲骨の周りを動かしたりして体を温めます。そして鏡を見て自分の姿勢をチェックし、講師の声に合わせて、体を動かします。ヨガでは「立ち木のポーズ」「三角のポーズ」などに次々と挑戦。ピラティスでは「人間本来の自然な姿勢で立つ」という目的が細やかに説明されました。終わった後は、心地よい表情、さわやかな笑顔があふれていました。



自分の体調に合う運動を続けて、体の動きをコントロールできるようになれば、足取りも軽くなります。さあ、外へ出掛けて、ウォーキングを楽しみませんか。