

# 保健センター通信

## すこやかだより

保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)

### 健康づくりリーダーを目指しませんか？

#### ■阿久比町健康づくりリーダーとは

同好会や町の事業などさまざまな場面で健康体操を通して、町民の健康づくりを支える皆さんです。町内には健康体操の同好会が多数あり、健康づくりリーダーの皆さんも活躍しています。活動に興味を持たれた方は、開催日時や場所など気軽に保健センターへお問い合わせください。

#### ■健康づくりリーダーの声

楽しく運動しています。ぜひ仲間になってください。(Uさん)

研修会に参加しています。みんなで参加できて楽しいです。(Fさん)

ストレッチを通じて気持ちよく体を動かしています。健康な体づくりにも励んでいます。(Kさん)



▲ 阿久比町健康づくりリーダーの皆さん

生涯現役を目指し、仲間同士研さん、自主自立を意識し、クオリティーオブライフを高めています。(Aさん)

若い方大歓迎です。いつまでも元気に過ごしましょう。(Kさん)

今よりも少し元気に。新しい友達の輪が広がります。一步踏み出してみませんか。(Yさん)

本年度は健康づくりリーダーが集まる研修会を保健センターで随時開催しています。見学から気軽にお越しください。

#### ■見学会日時

4月17日(月)、5月17日(水)・30日(火)の午後1時30分～午後3時

### 適度な運動がもたらす効果

#### ■自己免疫力の向上

免疫力は病気から体を守り、調子を整えるために大切です。体を動かすと血行が良くなり、体の隅々まで酸素や栄養が届けられ、免疫力が高まります。

#### ■リラックス効果

私たちの体には、活動しているときにはたらく交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経という2つの自律神経があります。軽い運動をして血管が拡張すると、副交感神経が働くためリラックス効果が得られます。

#### ■筋力・柔軟性の向上

運動により筋肉量が増えると持久力が付きます。また、体の柔軟性も増すため動きやすい体になり、けがをしにくくなります。

#### ■生活習慣病予防

糖尿病や心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの疾患予防に効果があります。代謝が良くなるため、痩せやすい体にもなります。

■問い合わせ先 保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)

