

# 健康づくり・子育て



## 健康づくり

### 健康相談を行います

健診の結果などから生活改善を  
したいと思っっている方、また、ご  
自身の健康管理について相談を希  
望される方を対象に健康相談を行  
います。ご希望される方は事前に  
お申し込みください。

場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康

相談（血圧測定・尿検査・体脂  
肪測定・食事のチェックなど）

詳細と申込先

保健福祉課（保健センター内）

保健グループ（保健担当）

察 25 3850



## 子育て情報

### 子育て支援センターの 行事日程をお知らせします

身体測定の日

日時 10月8日(水)

午前9時30分

場所 子育て支援センター

内容 保健師による身体測定、保

健相談・栄養士による1歳児時

期の栄養指導

持ち物 母子手帳

メダカの学校（2歳児クラス）

日時 10月29日(水)

午前9時30分

場所 子育て支援センター

内容 親子遊び・講座・栄養指導・

親子交流

講師

斜里地域子ども通園センター

療育推進専門員 丸子義明氏

対象者 平成18年4月2日～平成

19年4月1日生まれの子どもと

その保護者

詳細 保健福祉課保育・子育てグ

ループ（子育て支援センター）

察 25 3192

### 妊婦健診の日程を お知らせします

妊婦健診では、ご主人も一緒に  
赤ちゃんの様子を見ることができ  
ます。どうぞご夫婦でお越しくだ  
さい。

なお、受診希望の方は前日まで

にお申込みください。

日時 10月25日(土)

午前10時15分

場所 保健センター

詳細と申込先

保健福祉課（保健センター内）

保健グループ（保健担当）

察 25 3850

## 老化予防でいつまでも 元気に過ごしましょう

### 老 化は脚から

年齢を重ねるにつれ、意識して筋肉を使っていなければ  
筋肉が衰え、転倒することが多くなります。年齢を重ねた  
方の骨折・転倒は、骨のもろさと転びやすさが重なったと  
きに起こります。健康な人でも、老化が進むとともに骨は  
もろく折れやすくなり、中には骨粗鬆症になる人もいます。  
「老化は脚から」と言いますが、転倒しやすくなるのは、脚  
の筋力が衰え、からだ全体のバランスを保つ能力が低下す  
ることによります。

### 脚 の筋力を強化しましょう

そこで、自宅で簡単に脚の筋力を強化できる運動をご紹  
介します。

注) 安定しているものにつかまりながら行いましょう。

#### 1. つま先立ち

効果：ふくらはぎの筋肉を強化し、歩くときにしっか  
りとつま先でけりだせるようになります

運動のポイント

膝と股関節はまっすぐにしておく

かかとを持ち上げて、つま先立ちになる

一度かかとを上げたら5秒くらいその状態を保  
ってから戻します。10～20回が目安です

#### 2. かかと立ち

効果：すねの前の筋肉を強化でき、歩くときにつま先  
が上を向くようになるので、つまずきにくくな  
ります

運動のポイント

膝と股関節はまっすぐにしておく

つま先を天井に向けるように上げる

一度つま先を上げたら5秒くらいその状態を保  
ってから戻します。10～20回が目安です

#### 3. もも上げ

効果：太ももの付け根の筋肉を強化し、歩くときに  
しっかり足が上がるようになります。

運動のポイント：

椅子に深く腰掛け、背もたれに背中をぴったり  
つける

手で椅子をしっかり握る

上げる方の膝を軽く曲げ、お尻が浮かない程度  
にももを、10～20cm持ち上げ、5秒くら  
い保持してから戻す。左右ともに、10回くら  
いを目安にしましょう

上げない方の足は、床にしっかりつけておく

適切な運動量は、一人ひとりちがいます。自分にとって  
安全で効果があり、楽しむことのできる運動量を、運動し  
ていく中でみつけていくことが大切です。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健グル  
ープ（保健センター内）までご連絡ください。

電話 25 3850 FAX 25 2137