

## 健康づくり

**思春期相談・こころの健康相談のご案内**

**●思春期相談**

網走保健所では、小学校高学年から高校生及び保護者・学校関係者の方々から思春期に関わる相談を受けています。

日時 8月28日(水)

午後3時～午後5時

場所 網走保健所

※事前に申込みが必要です

**●こころの健康相談**

網走保健所では、こころの健康に関わる様々な相談を受けています。

日時 9月6日(金)

午後1時30分～午後3時30分

場所 網走保健所

※事前に申込みが必要です

申込先

網走保健所健康推進課

☎0152-41-0697

## 子育て情報

**子育て支援センターの行事をお知らせします**

**●すくすく健康相談**

日時 8月14日(水)午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 身体測定(保健・栄養相談)

持ち物 母子健康手帳

**●札幌親子遊びの広場**

日時 8月21日(水)午前9時30分～

場所 札幌センター(和室)

内容 体操・手遊び・エプロンシアター、製作遊び・親子交流など

●おひさま広場・夏

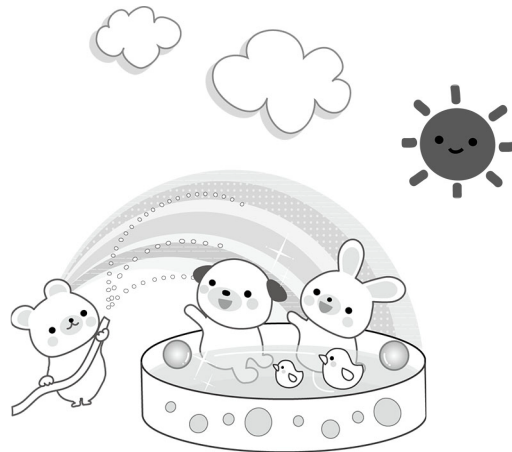
**『水あそびを楽しもう』**

日時 8月28日(水)午前10時～

場所 子育て支援センター(ペランダ)

内容 水あそび、手作りおもちゃ

持ち物 バスタオル・着替え・飲み物など



**●子育てサポート会員募集**

お子さんの短期長期託児を希望される方に登録者照会サービスを行っております。託児の協力ができる方、又は会員を希望される方は、子育て支援センターまでご連絡ください。

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(清里保育所内)

☎25-3192

## 水中運動教室で

### 健康づくりをしませんか

6月26日～9月4日までの毎週水曜日(8月14日を除く全10回)、午後7時から8時30分まで町民プールで『水中運動教室』を実施しています。

その教室で指導をされている鍋山美栄子さんに水中運動について聞いてみました。

#### 水中運動の良い点

陸上では体重の重みが膝や腰に負担をかけてしまいますが、水中では水温や浮力や水圧、波の抵抗等が働くので、膝や腰に負担をかけず、筋力トレーニングをすることができます。

プールの水温は、皮膚の血管を収縮させ、循環機能の向上や新陳代謝の活性化を高めて、疲労物質の除去やリラクゼーション効果もあります。

水につかっている部分は水圧や水の抵抗を絶えず受けていることになり、全身の筋肉を鍛えることができます。運動強度が高くない分、長時間連続してできます。

水中運動は、特に中高年にとって重要な「歩く」「姿勢を保つ」「バランスを取る」ための筋力を保ち、関節を柔軟にしてくれます。血液循環がよくなり血圧を低く保つ作用もあります。まさに中高年にピッタリの運動です。また、体重が重く運動で体重を減らしたいけれど、少し歩くと膝や腰が痛くなる方にもおすすめです。

#### 水中運動教室に参加しませんか

水中運動教室では、子供用の浅いプールに座ってマッサージなどの準備運動をしてから、大きいプールに入りまします。ゆっくり歩いたり、音楽に合わせて水中で動いたり、ボールや長い浮き輪を使って水中に浮いたりストレッチなどをします。

水着に抵抗がある方も、今は半袖膝丈ズボン等の露出の少ない水着も出ていますので、無理なく参加できます。また、水が怖い方も、水中運動教室では歩くことから始めますので、徐々に水に慣れてくると思います。力を入れないことがコツの一つです。

#### 水中運動教室の参加者の声

水中運動に参加している方は、「膝が痛かったが、水の中で歩くだけで膝の痛みが引き、翌日まで体がすっきりした」、「以前よりウエストが細くすっきりした」などの効果を感じているようです。

膝や腰の痛みで運動を控えていた方、肥満気味で生活習慣病を気にし始めた方は、この夏プールで水中運動を体験してみませんか。水中運動を体験したい方は、お気軽に生涯教育課社会教育グループまでご連絡ください。

申込先

生涯教育課社会教育グループ

☎25-2005