



子育て情報

子育て支援センターの行事

● 札幌親子遊びの広場

日時 4月18日(月) 午前9時30分～
場所 札幌保育所
内容 体操、リズム遊び、読み聞かせ、製作、親子交流など
対象 0歳児～就学前のお子さん
と保護者

● 赤ちゃん広場

日時 4月25日(月) 午前9時30分～
場所 子育て支援センター
内容 ふれあい遊び、読み聞かせ、親子交流などをします。気軽にしゃべりしたり、お友達を作りませんか。
対象 1カ月～6カ月のお子さん
と保護者

持ち物 バスタオル、母子健康手帳
※自由開放はお休みです。
詳細

保健福祉課子ども・子育てグループ
子育て支援センター

☎25-2100



健康づくり

こころの健康相談 (保健センター)のご案内

こころの健康相談を実施します。心の中のものもやを、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。

日時 4月25日(月) 午前9時～正午
場所 保健センター
担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3050

オンライン健康セミナーのご案内

運動指導の専門家が、より健康的に生活するための講座をYouTubeで生配信します。

次のQRコードから、またはYouTubeで「きよさと保健センターTV」と検索してください。

日時 4月12日(火)

午後2時～午後2時30分

担当者 海下 大輔 作業療法士

○視聴用QRコード



特集

健康の土台、それは「深い呼吸」～柔軟性アップと部分やせの秘訣～

あなたは「深い呼吸」ができていますか。さまざまな定義がありますが、空気を10秒間吸い、20秒間吐ければ、「深い呼吸」ができている可能性が高いです。

■風船チェック

風船を利用すると、より分かりやすく「深い呼吸」が判断できます。ここでは2つの風船チェックをご紹介します。ほとんどの方は、座位の方が仰向けより簡単です。



①座った状態で



②仰向けで足を上げて

次に「深い呼吸」を提案する3つの理由をご紹介します。

①古くからの健康法

ヨガや仏教は「深い呼吸」を重視しています。どちらも古代インドが

発祥で、仏教の開祖お釈迦様は約2500年前の人です。ヨガはそれよりも歴史が古い健康法と言われています。古きは人間の本质に近いとも言えます。

②柔軟性の向上

深く息が吐けると、筋肉が柔らかくなります。足の裏を親指で強く押ししてみてください。息を吐いている際には、親指がさらに押せるようになるはずです。

③お腹がやせる

正確にはやせて見えません。「深い呼吸」ができるようになると、体重は変わりませんがお腹をへこませるようになります。常時お腹をへこませるようになると、理想的な体型になれるかもしれません。

■最後に

風船チェックを繰り返すだけでも、呼吸は改善します。ぜひ毎日1回お試しください。

■個別相談のお問い合わせ先

「深い呼吸」をさらに詳しくご紹介できます。リハビリ相談をご利用ください。

保健福祉課保健グループ
(保健センター内)

☎25-3050