

# よい姿勢で 見た目も心身も若返る！

オフィスワークで一日中座りっぱなしでパソコンの操作をしたり、または長い時間携帯電話などを持ったりすると、姿勢が悪くなりがちです。楽な姿勢をとっているうちに、筋肉が衰え、日常的に猫背の姿勢になってしまいます。



## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと、見た目だけでなく健康にも影響を及ぼします。猫背だと胸が開かないため呼吸が浅くなり、全身の血流が悪化。基礎代謝が下がり、太りやすくなります。体も冷えやすくなり、体調不良の原因となります。また、血流が悪くなることにより、疲労物質が体の中にたまり、疲れが取れにくくなります。

## 鏡で自分の姿勢をチェック

日頃から「背筋を伸ばす」「お腹に力を入れてへこませる」ことを心掛けるとよいでしょう。過ごしやすいこの時期に、良い姿勢で出かけてみましょう。



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健日より

### 訪問歯科健診・相談

～家に歯医者さんがやってくる～  
在宅で寝たきりの高齢者などの皆さんのご自宅へ、歯科医師・歯科衛生士が出向き、歯科健診や口腔ケアを行います。

健診・相談料は無料です。お気軽にご相談ください。



### 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

期日 毎週水曜日  
時間 午前10時～11時30分  
会場 中野保健センター  
内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

### こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日 6月15日(金)  
時間 午後2時～4時  
会場 中野保健センター  
※無料、予約制  
※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎0269(23)2255



関谷千恵子さん  
からのご紹介

No. 40

山岸 國廣 さん (厚貝)



### 自己紹介

市役所に42年勤めた後、八ヶ郷土地改良区に3年勤めました。退職してからは、念願だった果樹栽培に取り組んでおり、趣味に農業に忙しい毎日をご過ごしています。モモは、友人から苗を譲っていただき、黄金桃という品種を8畝ほどの畑で作っています。黄金桃はその名の通り黄金のような色合いで、並べるととても見栄えが良いモモです。甘くて濃密な味は絶品です。

### 元気の秘訣

ゴルフやマレットゴルフ、家庭菜園などの趣味が元気の秘訣です。レベルの向上しないゴルフは40年続けており、今は農協や地域の仲間と一緒に、月1～2回くらい出掛けています。趣味の活動を通じて若い人たちと触れ合う機会があり、いつも元気をもらっています。

また、8人いる孫たちの成長も楽しみです。一緒に住む10歳の孫とは、庭でよくキャッチボールをしますが、球を受ける私が驚くほど強い球を放りません。リーグ戦が始まり、応援を楽しみにしています。

### おらほの自慢

厚貝区は、区民同士、まとまりの良い区だと思います。また、この地域から望む高社山は、山裾まではっきりと見ることができます。雄大なその姿を眺望することが、私の楽しみのひとつです。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



申 問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

介護予防のための各種健康教室を開催します。市内在住で65歳以上の人ならどなたでもご参加いただける教室です(参加費無料)。

さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

### ひざ腰らくらく教室

ボールやゴムバンドを使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体作りをします。膝や腰に痛みのある人でも参加しやすい教室です。

- ▶日時 7月10日(火)～ 週1回 全12回  
1時～2時30分
- ▶会場 北部公民館(希望者には送迎あり)
- ▶その他 初回にゴムバンドとボールを購入していただきます。(合計1,400円程度)  
※2017年教室参加者は参加不可

### さんさん講座

音楽、体操、健康講話など、いろいろなテーマで開催する介護予防講座です。

- ▶内容 ①「認知症とその予防」  
②「みんなで歌おう1」
- ▶日時 7月6日(金) 10時～11時30分
- ▶会場 中野保健センター(送迎なし)

### 生涯現役! ステップアップ教室

脳トレや自宅で行える体操、グループで楽しめる体操などを行います。自主グループや運動サポーターについても学びます。

- ▶対象者 今まで「わかがえり教室」や「ひざ腰らくらく教室」に参加したことがある人
- ▶日時 6月26日(火) 隔週開催 全6回  
9時30分～11時30分
- ▶会場 中央公民館(送迎なし)