

“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

活き生き推進隊の活動

あま市活き生き推進隊は、「あま市健康づくり計画」を推進するための「健康づくりサポーター」として、自分自身が元気になって、いろいろな人とつながり、元気のおすそわけをする活動をしています。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大の為、9月まで活動を中止していましたが、10月以降に再開することができました。



「ウォーキング」「レンジレシビ」「健康・口腔体操」のグループに分かれ、どのようにしたら、より多くの方に健康についての情報を届けることができるのか、今後の方向性等について話し合っている最中です。

みなさんも活き生き推進隊に参加し、自身の元気・知恵・情報を活かしてみませんか。

興味のある方は、下記の連絡先にお問い合わせください。

活き生き推進隊定例会日程

4月21日(水) 甚目寺総合福祉会館

5月19日(水) 甚目寺総合福祉会館

見学だけでも大歓迎！
みなさんの参加を
お待ちしております！



★ちょっと一息★

～けが予防に「ストレッチング」～

ストレッチとは「伸ばす」という意味です。筋肉を伸ばし柔軟性をあげ関節の可動範囲を広げて、けが等の予防に行う体操全般がストレッチングです。このストレッチングには大きく分けて『動的ストレッチング』と『静的ストレッチング』があります。

種類	特徴	ポイント
動的ストレッチング	競技・スポーツ開始前に行う準備体操的なもの(ウォーミングアップ、ラジオ体操など)。より良いパフォーマンスを安全で効率的に行える。	音楽のリズムにあわせて、楽しくリラックスして行いましょう。
静的ストレッチング	競技・スポーツ終了後に行う整理体操的なもの(クールダウン)、筋肉の疲労回復や修復改善に効果的。	反動をつけずゆっくり伸ばしましょう。伸ばす筋肉を意識して約10～30秒間持続伸ばしましょう(息を止めない)。

加齢に伴い筋肉が固くなり、日常生活への支障が出ないように、今から少しずつ始めてみませんか？体を動かすことでストレス解消にもつながります。2種類のストレッチングをうまく組み合わせてやってみましょう。

まずは静的ストレッチングを毎日継続してやることから始めてみませんか？

(お風呂上がりは筋肉が温まっていて効果的です)



問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5416