

# ヘルスアドバイザー通信

〈第6号〉 平成28年8月発行



## ヘルスアドバイザーとは？

健康づくりアドバイザー養成講座の修了生で、健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくりのリーダーを担うボランティアとして活躍しているメンバーです。

通信では、ヘルスアドバイザーの活動報告、これからの活動内容、ヘルスアドバイザーの健康法などをご紹介します。皆さんの健康づくりにお役立て下さい。

## 《 活動報告 》

- ・ 毎月第3金曜日の午後に活動しています。ウォーキング大会の開催、ヘルスアドバイザーによる健康体操、活動計画の作成などを行っています。
- ・ 今年度はウォーキング大会の回数を増やすとともに、休日の開催も計画しています。ヘルスアドバイザーと一緒に、楽しく伊勢のまちを歩きましょう！！
- ・ 健康課が実施する教室やイベントへの協力。(黄色いベストを着用しています)

### ＜ウォーキング大会の様子＞



4月は No.43：宮川新堤防コースのウォーキングでした。気持ちよい風を感じながら歩きました。



6月は No.15：大仏山公園コースのウォーキングでした。緑豊かな公園を歩きました。

黄色いベストがヘルスアドバイザーです。楽しく安全にウォーキングできるよう、声かけや誘導を行います。

### ＜7月 健康文化週間の様子＞



ヘルスアドバイザーが講師となって健康体操を行いました。



## ヘルスアドバイザーから、健康づくりをご紹介します！！

生涯を健康で暮らせる健康文化都市  
毎月11日は健康の日

### 『健康の心得』

いつまでも健康で、いきいきとした毎日を過ごしたいものです。健康で有る為 毎日心得ていることは、地域と関わり出来る限り多くの人にとって 話をすること 友達 親類 お世話になった人へ近況報告 誕生日メッセージ等 書くこと 毎朝新聞は、1時間余りしっかり読むこと 体力維持の為 ウォーキング ストレッチ スクワットで 体を動かすこと 睡眠は7時間確保 起床時間は概ね一定に守ること

自分のことは自分で出来るようにこれからも健康心得を習慣にして実践していきたいと思ひます。

1期生 北川 昭三

### 『私の健康づくり』

私は起床後すぐ 350ccの水を飲みます。1日合計2リットルは飲みます。

ロコモが原因で転倒したりして寝たきりにならないよう、またサルコペニア肥満は筋肉が減少し脂肪だけが増えてしまう状態で隠れ肥満もありタンパク質不足や運動不足が原因とのこと。1日30分以上のウォーキングが良いとされていますが、私は10分を2回とか細切れ歩きで合計30分以上歩いたことになって思っています。日中暑い時間には、トレーニングセンターに週2回程度10年前から通っていて、有酸素運動、無酸素運動をします。それに筋肉増量には必須アミノ酸をサプリから摂って筋力をためて、普段から片足立ちで靴下をはくとか、駅の階段を駆け上がる、早歩きなどを行っています。筋肉は手足だけでなく、のどや目の周り、心臓他全身にあります。どこの筋肉が弱くなっても困ります。

10年間ブランクのあった山登りも、昨年5月から誘われ6回参加し、12歳若い人たちと同じ行動ができました。

もっとウォーキングの時間を増やして、健康維持していきたいと思っています。

9期生 横山 典子

## ヘルスアドバイザーと一緒に歩こう！！ウォーキング大会開催

《今後の日程》第3金曜日 午後1時30分～ ※11月6日(日)のみ午前9時30分～

- ☆平成28年10月21日(金)
- ☆平成28年11月6日(日)
- ☆平成28年11月18日(金)
- ☆平成28年12月16日(金)
- ☆平成29年1月20日(金)
- ☆平成29年2月17日(金)
- ☆平成29年3月20日(金)

雨天中止

ヘルスアドバイザーと一緒に  
楽しいせのまちを  
歩きましょう！！

申込みは不要です。

コースや集合場所など、詳しくは、広報いせ、ちらし、健康課窓口にてご確認ください。



発行：ヘルスアドバイザー・伊勢市健康課