

ヘルスアドバイザー通信

〈第7号〉 平成29年7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。

この通信では、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。

- ・ 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。
- ・ 昨年度に引き続き、夏の暑い時期以外は毎月ウォーキング大会を開催しています。平日参加が難しい方のために、休日の開催も計画しています。
- ・ 健康課が実施する教室やイベントへの協力を行っています。

《活動報告》



4月 大仏山公園コースの下見をしました。ウォーキング大会が安全に開催されるよう、注意点などを確認しています。

5月 ウォーキング大会の前には、「いせし健康体操」を実施しています。



《今後の予定》



ヘルスアドバイザーのスキルアップのため、健康体操（講師はヘルスアドバイザー）を実施したり、「いせし健康体操」の練習をする予定です。

🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀

ヘルスアドバイザーニュース！！

京都府宮津市の健康づくり運動推進リーダーさんから連絡をいただき、伊勢市のヘルスアドバイザーとの交流会を8月に開催することになりました！ 交流会の様子は、次回の通信でご紹介しますので、お楽しみに！！

🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀

ヘルスアドバイザーの健康法 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

『歩いて健康維持』

ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツです。場所・時間はほとんど問いません。足腰を鍛え、体力を向上させるだけではなく健康を維持する最適の運動です。

効果・特徴

- | | | |
|-----------------|----------------|-------------|
| 1. いつでも どこでもできる | 2. 特別な技術がいらない | 3. お金がかからない |
| 4. 身体への負担が少ない | 5. 老若男女を問わない | 6. 心肺機能が高まる |
| 7. 骨が強くなる | 8. 筋力の低下を防ぐ | 9. 血行が良くなる |
| 10. 持久力が高まる | 11. ストレス解消に役立つ | 12. 脳の活性化 |
| 13. ダイエット効果 | 14. 生活習慣病の予防 | |

基礎知識・注意点

1. 運動しやすい服装 シューズは、できればウォーキングシューズ
2. ウォーミングアップは、簡単なストレッチで筋肉を伸ばし、血行を良くしておく 準備体操
3. ウォーミング前に水分補給 途中は適宜水分補給
4. 運動の強度は、おしゃべりが出来る程度
5. 歩き方は、腕をしっかり振って少し早足で歩き、歩幅は大きめで 身長約50%ほど
6. 呼吸法は、自然に任せて自分の最も楽な方法
7. 時間、頻度は、1週間に4～5日くらい 1回の時間は25～30分以上
8. 時間帯は、食後2～3時間後くらいが良い
9. コースは、交通量の少ないコース 信号機の少ない道
10. クーリングダウン ウォーキングの最後は、少しずつスピードを落として ゆっくり歩きに変えて その後ストレッチで筋肉をほぐしや割らなくしておく 整理体操

1期生 北川 昭三

《今後のウォーキング大会の予定》

- ☆平成29年10月20日（金）
- ☆平成29年11月17日（金）
- ☆平成29年12月15日（金）
- ☆平成30年 1月19日（金）（※1）
- ☆平成30年 2月16日（金）（※2）
- ☆平成30年 2月25日（日）
- ☆平成30年 3月16日（金）

【日時】毎月第3金曜日 午後1時30分～

（※2）2月25日（日）のみ午前9時30分～

【申込み】不要 （※1）1月19日のみ申し込みが必要です
コースや集合場所など、詳しくは、広報いせ等でご確認ください。

ヘルスアドバイザーと
一緒にいせのまちを
楽しく歩きましょう！！



雨天中止



発行：ヘルスアドバイザー・伊勢市健康課