

～ヘルスアドバイザーの活動や健康づくりについての情報をお届けします～

# ヘルスアドバイザー通信

## <第1号>

平成23年11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、地域の健康づくりを積極的に実践し、地域のリーダー役を担うボランティアとして活躍しているメンバーです。

通信第1号では、ヘルスアドバイザーの健康法など、皆さんの健康づくりに役立つ情報をお届けします。あなたもできることから健康づくりをはじめませんか？

### 「ヘルスアドバイザーになった理由」

ズバリ長生きするためです。

2年前に高齢者の仲間入りをした時に考えました。

それまではハーフマラソンやオリエンテーリングを40年以上続け全国各地に出かけましたが、膝のケガなどもありリスクを伴うスポーツを卒業しました。その後安全で長く続けられることはないかと、市の教室に参加するようになり、女性が多く戸惑いました。女性が男性よりも長生きする理由を見つけたいとの思いもあり、長寿を目指しこれからも楽しく活動を続けていくつもりです。

岡本 忠佳

### 「私の健康づくり」

自分がすぐにできる健康づくりは何だろうと考えたとき、どこでも・いつでも・楽しんでできるウォーキングと思い即実践しました。

初めの頃は10分前後でしたが、だんだん距離・時間が長くなり現在は毎朝4.2km(50分、6500歩)雨、風の日も休むことなく実践しております。継続していてよかったと思うことは、持病の腰痛がいつのまにか治っていたこと、ややスマートになったこと、血圧が正常値になったことです。

北川 昭三

健康づくりアドバイザーの講座を受講して、歯周病予防のことを歯医者先生に聞きました。「80・20運動」が推進されていますが、私は76歳ですでに上下で6本しか残っていません。今残っている歯を大切にしようと歯磨きをしています。1本の歯に対して20～30回のブラッシングと3度の食事もよく噛んで食べるよう心がけています。

川元 利男

### 日頃の活動

- ・ 年間の活動計画を立てて月1回活動をしています。
- ・ ウォーキング大会の企画や下見などの準備も欠かせません。
- ・ 一般の方も参加できる催しをたくさん企画しています。



### 一般の方の参加可能な催し

<健康体操>

日時：平成24年1月20日(金)

午後1時30分～

講師：辻村 多喜代さん(ヘルスアドバイザー)

※詳細は健康課までお問い合わせください。

