

ハツラツ人生の旅

やってみよう!家で続ける毎日体操

～ 内臓脂肪の蓄積を予防する!! ～

メタボリック予防体操 No.2

朝晩に寒さを感じるようになってきましたが、今回も元気に60名近くの方がシャキット体操に参加されました。

この日はいつも元気な先生が過労のため足を痛めていました。ホテルにて突然足が動かなくなったそうで、翌日の体操のため、夜中2時から朝までリハビリを続けていたそうです。体操もいつもと比べると運動量が少なかったように思いましたが、それでもそんな足の痛みを感じさせない先生のプロ根性には感銘を受けました。

さて、滝上町ではどのような疾患にどれくらいの医療費がかかっているのかという分析をした結果、国保加入者40歳以上の方においては4人に1人が腰痛および坐骨神経痛、関節症などの外科的疾患の治療を受けている事がわかりました。

痛みがあるから・・・と過度に安静を保つと、他の部位の筋肉まで硬くなってしまいます。筋肉が硬くなると、怪我をしたり転倒しやすくなり、悪循環を重ねます。シャキット体操で関節や体に痛みを抱えても、痛くない体操の方法を身につけてみましょう。

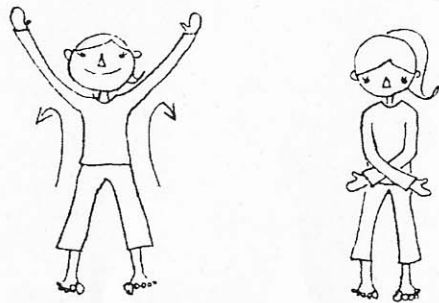
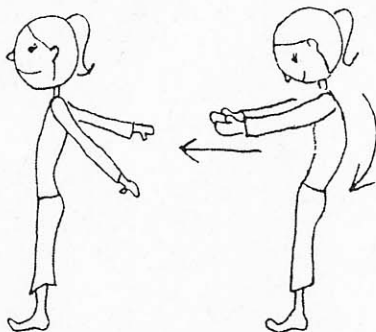
これぞプロ魂!!

1. 全身ストレッチ→

両手を斜め上に広げ、胸をそらすように、からだの前側全体を伸ばしましょう。

伸ばした後は両手を体の前で交差し、筋肉を休めます。

8回繰り返しましょう。

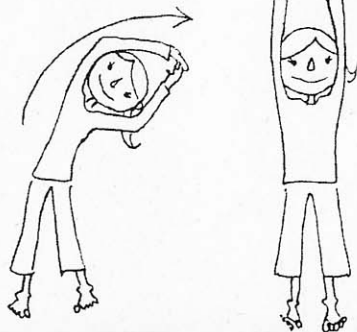


← 2. 背筋ストレッチ

背すじを伸ばして、両手を後ろに引き、胸と腕の筋肉を伸ばしましょう。肩甲骨が真中による意識で行うと上手くできます。

次は両手を伸ばし体の前で組み、おへそを見るようにしながら背中を丸め、手を前方向に引っ張りながら、背筋を伸ばします。

各8回繰り返しましょう。



3. 脇腹ストレッチ→

両手を伸ばして頭上で組み、体を真横に倒して脇腹を伸ばします。

1～3に共通することですが、大きい筋肉をたくさん動かすことでカロリーが消費されます。

筋肉が伸びていることを意識しながら、左右各8回繰り返しましょう。

毎月最終水曜日は、シャキット体操!!

日程: 10月31日、11月28日、12月19日

時間: 9時45分～11時15分 場所: スポーツセンター柔剣道場

◇問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 ☎29-2111内線41

山火事注意

(ポスター・標語入選作品紹介)

ポスター

小学校の部

1年生

- 金賞 茂木 和希 (白鳥)
 銀賞 奥田 覚 (濁川)
 山田 朋澄 (白鳥)
 銅賞 佐藤 莉麻 (濁西)
 高澤 祐希 (濁川)

2年生

- 金賞 瀬川竜次郎 (白鳥)
 銀賞 松本 敏明 (濁西)
 今井 風牙 (濁西)
 銅賞 保科 千尋 (濁川)

3年生

- 金賞 山田 志有 (白鳥)
 銀賞 有澤 良浩 (白鳥)
 瀬川虎太郎 (白鳥)
 銅賞 池田 純 (濁上)
 温水凜太郎 (白鳥)
 神野 理保 (濁上)

4年生

- 金賞 保科 遥香 (濁川)
 銀賞 奥田菜菜美 (濁川)
 三島 梓 (白鳥)
 銅賞 石橋 一貴 (濁川)
 井上 富仁 (濁川)
 平本 春乃 (濁川)

5年生

- 金賞 伴 円 (滝上)
 銀賞 伊藤玄一郎 (滝上)
 齊藤 菜奈 (滝上)
 銅賞 阿部 航大 (濁川)
 小林 奏諄 (滝上)
 佐藤 竜治 (滝上)

6年生

- 金賞 青木 李加 (滝上)
 銀賞 河本 匡平 (滝上)
 住吉 舞美 (滝上)
 銅賞 今藤 可奈 (滝上)
 片岡沙也華 (濁川)
 齊藤由利子 (滝上)

中学校の部

2年生

- 金賞 矢野 真子
 銀賞 片岡 咲弥
 谷内 彩綺
 銅賞 斉藤 瑞季
 高橋 佳奈
 富山 溪輔

林野火災予消防対策協議会及び森林愛護組合連合会では、山火事予防の啓蒙普及と森林愛護意識の高揚と啓発のため、小・中学校の児童・生徒を対象にポスターと標語の募集を行いました。

ポスター91点・標語64点応募作品の中から審査の結果、次の作品が入選しましたのでご紹介します。なお、優秀作品の中から、ポスター3点と標語3点を網走支庁へ推薦します。

支庁推薦作品

◇標語の部

山火事は
 よい森林
 燃やしち
 みんなの
 平和
 うばい
 去る

滝上小6年
 平尾知雅

山火事は
 いろんな
 命
 さらっ
 てく

白鳥小4年
 中内三島
 惇矢梓

◇ポスターの部



濁川小4年 保科 遥香



滝上小5年 伴 円



滝上小6年 青木 李加

標語

小学校の部

1年生

- 金賞 山田 朋澄 (白鳥)
 銀賞 茂木 和希 (白鳥)
 銅賞 高澤 祐希 (濁川)

2年生

- 金賞 今井 風牙 (濁西)
 銀賞 瀬川竜次郎 (白鳥)
 銅賞 保科 千尋 (濁川)
 松本 敏明 (濁西)

3年生

- 金賞 温水凜太郎 (白鳥)
 銀賞 谷内 紳作 (濁川)
 銅賞 山田 志有 (白鳥)

4年生

- 金賞 三島 梓 (白鳥)
 銀賞 佐藤あゆみ (滝上)
 銅賞 奥田菜菜美 (濁川)

5年生

- 金賞 中内 惇矢 (濁川)
 銀賞 千葉 友美 (濁西)
 銅賞 荒谷 和樹 (濁川)

6年生

- 金賞 平尾 知雅 (滝上)
 銀賞 今藤 可奈 (滝上)
 銅賞 小崎 里香 (濁川)