

# 朝陽地区

## 健康だより

健康が一番！

回覧

第17号

H30.8.1

発行 朝陽地区住民自治協議会 健康増進部会 部会長 本藤 富士人 事務局 TEL 219-1068 <http://asahi-jk.jp>

暑い毎日！

「こんな症状を感じたら、熱中症！」

高齢者・こどもは特に注意です。

室内でも  
温度28℃以上  
湿度70%以上  
は、要注意！

温度計見て、室温調節

エアコン・扇風機は使いましょう！

### 熱中症の 症状

手足のしびれ

めまい  
たちくらみ

体が  
だるい

けいれん

こむら返り

吐き気

まっすぐ歩けない

意識か  
ない

頭痛

軽症

中症

など

暑さは避けよう！  
こまめな水分補給！  
睡眠と休養  
栄養バランス良い食事  
適度な運動

### 受けましたか？国保特定健診

年に1回の検診で、ご自身の健康状態を確認し、  
健康づくりにつなげていくことが大切です。  
受診の方法等、詳しくは、「各種検診のご案内」  
(5月配布)をご覧ください。

9/29(土)まで

今の生活に1日10分“1000歩”をプラス！

いつでもどこでも  
できる

## ウォーキングをはじめましょう



三陽保健センター 林さん

### ● 理想的なウォーキングフォーム



継続するための

### ウォーキングアドバイス

- ① 歩きやすい靴を選びましょう  
(滑りにくくクッション性のある靴底)
- ② 通気性が良く、歩きやすいウェアを着ましょう
- ③ 歩く前のウォームアップとクールダウン
- ④ 水分を十分とりましょう
- ⑤ 仲間をみつけて楽しく続けましょう
- ⑥ 体調や天候の悪いときはやめましょう

### 靴選びのポイント

靴のはき方  
必ずひもを解いて  
から足を入れ、  
かかとで地面を  
トントンと叩くようにヒール部分に収  
めてからひもを締めます。



甲

甲が圧迫されず、ひも結  
びが良い。マジックテー  
ブは上から押さえつけ  
るので適さない。



材質  
負担にならない程度  
の軽さで、水がしみ  
こまなず、通気性が  
良い。安定感がある

かかと  
かかと全体をしっか  
り包み込む硬さと底  
のクッション性

### ウォームアップ＆クールダウン

#### ウォームアップ

体温を上げ、血液の流れを良くし、酸素の取り込みをスムーズにします。その日の様々な  
コンディション（体調、環境、気候）を確認し、安全かつ効果的な運動につなげます。



ひざの屈伸



浅い伸脚



上体の回旋



手首・足首  
の回旋

#### クールダウン

運動で使った筋肉を、安静状態に戻します。息を止めずに痛みのない範囲で、20秒ほど  
ゆっくり伸ばし、疲れを残りにくくします。



ふくらはぎ



ももの裏



ももの前



上背部