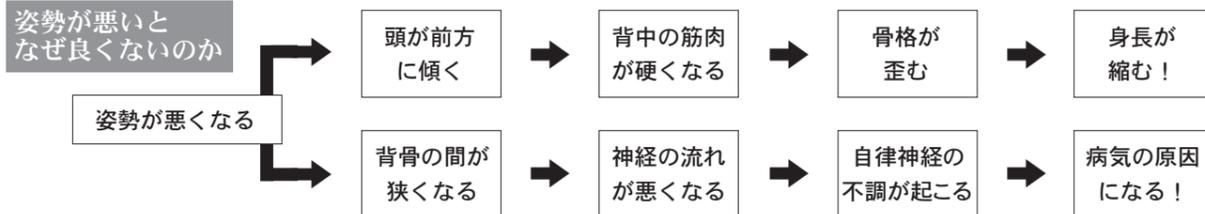


病気の予防はきれいな姿勢から！

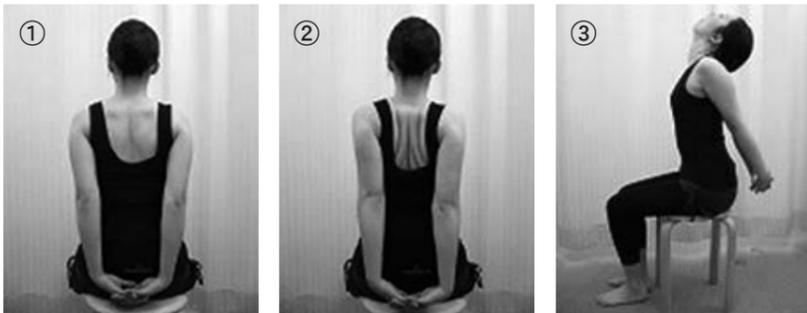
2月3日に冬の健康づくり教室（第1回）を実施しました。
「背伸ばし体操講座」と題して一般財団法人姿勢道普及協会理事長の清水先生を招いて実施したこの教室では、姿勢が心と体に影響を与えることや、具体的な簡単エクササイズを教えてくださいました。
みなさんも気づかないうちに姿勢が悪くなっていませんか？
お父さんお母さんの健康維持のためにも、お子さんの体力向上のためにも、年齢や性別に関係なくできるストレッチを毎日行ってみましょう。



背骨についたクセを取り除こう ねこ背改善の切り札 キャットレッチ

座位でも立位でも行えます。1時間に1～2回行くと、肩こりや背中への張り、頭痛の予防になります。

- ① 身体の後ろで、手のひらを上に向けて組む
- ② 組んだ手を下に引き、左右の肩甲骨を真ん中に寄せる
- ③ 頭を後ろに倒し、1,2,3と数えてからゆっくりと戻る



★キャットレッチ後、肩を後ろに回すとさらに効果があります。
★首を倒すと痛い人は、肩を引くだけでもよいです。
★立って行う場合は、腰を反らさないように注意しましょう。



整えた姿勢・背骨を維持しよう

姿勢を正しい状態に保つためには、体の中心を支える大腰筋が大切です。この大腰筋は股関節から胸郭まで繋がっている筋肉。緩んだり緊張しすぎると骨盤が傾き、ぎっくり腰になったり下腹部がぼっこり出てしまいます。

緊張した大腰筋をのばす 大腰筋ストレッチ

- 日々緊張する側は変わるから大腰筋の緊張チェック！
- ①両手を左右に広げる
 - ②しっかりと肘を伸ばした状態で頭の上で手のひらを合わせる
 - ③合わせた指先が短い方が大腰筋が緊張している側になる

- ①大腰筋の緊張チェックで「短かった側」の足を後ろに引く
- ②反対側の足を前に出し、左右それぞれの膝が90度を保つように膝立ちの姿勢になる
- ③後ろに引いた側の骨盤を前にゆっくり押し出し、その姿勢を維持する



※1セット30秒間。股関節の奥に軽いストレスを感じたら、伸びている証拠

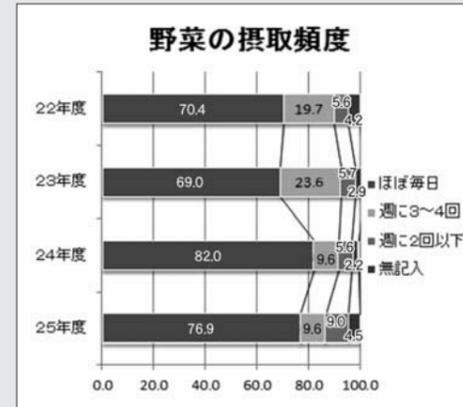
上記の内容に関するお問い合わせ、ご相談は、健康推進課保健師まで。まずはお電話ください。
tel: 42-2111 e-mail: kenko@town-kyogoku.jp



「食事で健康大作戦！2014」

平成22年度から、ミニドック検診（結果説明会）で主に食事に関する「日常生活アンケート」を実施しています。（25年度分の有効回答：156名）
22年度からの経年比較から見えただ京極町の食に関する傾向や課題をお伝えします。
ご自身の食習慣の見直しや、日頃の健康管理に役立ててみてはいかがでしょうか。

①「野菜を毎日食べる」方が76.9%!!



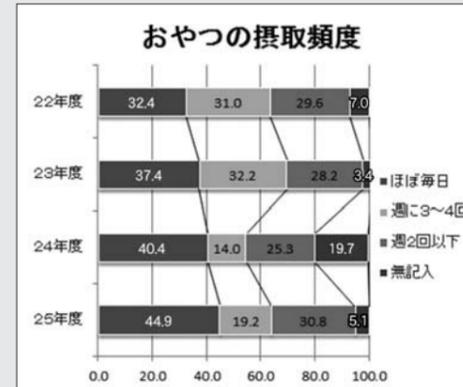
「野菜をほぼ毎日食べる」と答えた方は76.9%で、22年度から徐々に増加傾向です。

「野菜は体に良い」「野菜を食べなくては」と全体の意識が変わってきていると考えられます。

また、栄養相談時に「血糖値が上がりにくいように野菜料理から食べ始める」と、食べる順番にも気をつけられている方が増えている印象があります。

生野菜だけでなく、温野菜・おひたし・煮物等様々な調理法を活用し、毎食野菜料理が1品以上食卓にのぼるよう心がけましょう。普段のみそ汁を、具だくさんにすることもオススメです。

②おやつ・甘い飲み物を食べる頻度が増加!!



おやつを「ほぼ毎日食べる」が44.9%で、22年度の32.4%より年々増加しています。

おやつの内容としては、果物などよりも、菓子パンやかりんとう、まんじゅうなどカロリーの高いおやつが好まれている傾向があるようです。

甘いジュースやコーヒーを飲む「習慣がある」方は34.6%で、あまり変化は見られません。

おやつ・甘い飲み物などの嗜好品は量や回数を減らすことはなかなか難しいのかもしれませんが。

<おやつ・甘い飲み物を食べる時のポイント>

- ①時間を決め、午後4時までに済ませる
- ②回数は週に3～4回に抑える
- ③栄養表示を見て、量は1日200kcalまでにする
- ④低カロリーなおやつを活用する

<オススメ！低カロリーおやつ>

果物やヨーグルト、ゼリーなどがオススメです。

菓子パンよりも食パン・バターロール・レーズンパン、ポテトチップスよりはクラッカーの方が低カロリーです。

<おやつ・甘い飲み物を食べる時のタイミング これってウソ？ホント？>



「おやつは食事と食事の間に食べるよりも、食後すぐ食べた方が体に良い？」という質問をよく聞きます。食間に食べても、食後すぐ食べても血糖値を下げるために出るインスリンの量は変わらないので、体への負担は変わりません。大切なのは、量と頻度です。食後すぐデザートとして果物などを食べると、食間に食べるよりも間食の量は少なくなる傾向があるので、有効かもしれませんが、食べ過ぎは注意です。

ご意見、質問はこちらまで！ 健康推進課 管理栄養士 ☎42-2111 e-mail: kenko@town-kyogoku.jp