

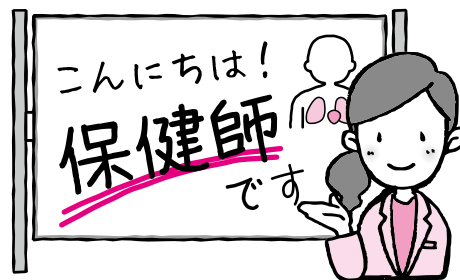
自粛生活中にも運動を取り入れましょう!

新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛の要請が長期化したことにより、運動不足になった方も多いのではないのでしょうか。

日中家でじっとしていると、同じ姿勢を取り続けることにより筋肉が緊張して固くなったり、血液の循環が悪くなったりして疲労がたまります。このようなときには疲れたから休むのではなく、あえて体を動かすことが疲労回復に有効です。これはアクティブレスト（積極的休養）と言われる休養法で、適度に運動することによって血液の循環を促し、効果的に疲労を回復させます。

有酸素運動とストレッチを組み合わせることが効果的なので、職場やお友達の家までの距離を歩いたり、仕事やテレビの合間に伸びやストレッチをするのはどうでしょうか。

自粛生活中に疲れを溜め込まないためにも、運動を取り入れましょう!



有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど



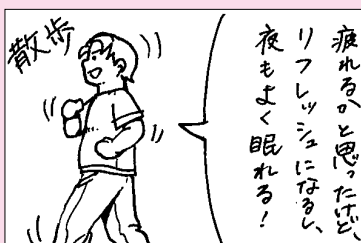
ストレッチ

首、肩、腰などのストレッチ

健康まんが

第246回

「運動をして、快適な生活を送りましょう」



フィットネス・アルク

【日 時】9月23日から11月25日までの毎週水曜日

18:00 ~ 20:00 全10回コース

【対象者】・特定健診を受診した方や町内に居住する成人の方
・普段運動する習慣がないため、手軽にできる運動方法を学んだり、運動の習慣を作りたいと思っている方

【場 所】保健福祉総合センターアルク

【お問い合わせ】保健福祉総合センターアルク (TEL: 35-3090)

10月の健康/カレンダー

※当初の予定と変更になる可能性があります。IPをご確認ください。

●乳幼児・児童に関する行事

子育て教室	15日(木)	IPをご確認ください	10:00~11:30
ママと赤ちゃんのお食事教室	23日(金)	保健福祉総合センター	10:00~11:30
乳幼児予防接種	6日(火)	町立幌加内診療所	15:00~16:30
	13日(火)		
	20日(火)		
	27日(火)		

●成人・老人に関する行事

老人健康相談	1日(木)	幌加内老人クラブ	9:00~10:00
	7日(水)	母子里老人クラブ	10:00~11:00
	14日(水)	政和老人クラブ	10:00~11:00
	14日(水)	添牛内老人クラブ	10:00~11:00
	28日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00~11:00
送迎バス健診	8日(木)	旭川がん検診センター	案内文をご確認ください