



# 中央体育館だより

vol.6



9月は健康増進普及月間！厚生労働省は、9/1～30までの1か月を「健康増進普及月間」と定めています。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」をスローガンに、健康づくりに取り組んでいきましょう♪

## 生活習慣病を予防するために、実践すべき対策とは!?

生活習慣病とは、**食事や運動・喫煙・飲酒・ストレス**などの生活習慣が深く関与して発症する疾患の総称です。**動脈硬化症や糖尿病、高血圧症、脂質異常症**、さらには**がんや脳血管疾患、心疾患**なども生活習慣病であるとされています。

生活習慣病を予防するためには、以下の5つの対策を実践してみましょう。

- 1) 適度な運動
- 2) バランスの良い食事
- 3) 禁煙
- 4) 節度ある飲酒
- 5) 十分な睡眠

生活習慣病は、毎日の習慣によって改善されます。

すべての対策を同時に取り組むことは難しいかもしれませんが、ひとつずつ、できることから始めてみましょう♪



まずは、適度な運動から取り組んでみましょう。

## 生活の中に運動習慣を取り入れましょう！

「適度な運動」と言っても、別途運動の時間を確保することが難しい方もいらっしゃるかもしれません。まずは、「身体活動量」を増加させることを目標に、毎日の生活の中で、以下の5つのことを意識してみましょう。

- ① 普段から、通勤や買い物時に積極的に歩く。
- ② 歩く時は歩幅を少しだけ大きくし、早歩きをする。
- ③ 積極的に階段を使う。
- ④ 掃除や洗濯などの家事をキビキビと行う。
- ⑤ すき間時間に、ストレッチや筋力トレーニングを行う。



まずは、**今よりも10分多く、からだを動かすことを心がけてみましょう！**

## ワクチン接種会場と併用開館中です。

中央体育館は、令和4年9月も新型コロナワクチンの集団接種会場となっており、一部諸室のみの営業となります。現在、ご利用いただける諸室は、

小体育室、トレーニング室、弓道場

のみです。

※10月以降の状況は未定です。状況がわかり次第、ホームページ等でお知らせします。

## 10月から健康運動教室を開催予定です！

中央体育館では、ワクチン接種会場となっていることなどから、昨年度以降、対面形式での各種スポーツ教室を開催できない状況が続いておりました。

しかし、たくさんの方からご要望をいただき、職員内でも検討した結果、できる範囲内で対面形式の教室も再開していきたいと考えております。

まず、第1弾として、1回完結型の健康運動教室「らくらくトレーニング」を隔週で実施することを予定しています。詳細は、9/15号の市政だよりでご確認ください。



「らくらくトレーニング」  
毎回テーマを設けて、ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操などを行う1回完結型の教室です。スポーツ指導員が講師を務めます。

## 9月の休館日(定期点検日)について

9月は、中央市民センターと共同の停電作業を行うため、

**令和4年9月26日(月)** が休館日になります。

お間違いのないようご注意ください。 ※上記の日以外は、開館しています。

### ～家の中でも体を動かそう～

### 肩痛予防・改善のトレーニング



脇をしっかりとしめ、手の甲を上にしてペットボトルを持ちます。

肘は90度に曲げておきます。



脇が開かないように、脇下にタオルを挟んでもOK



肘を90度に固定したまま、ペットボトルを天井の方へ持ち上げます。

手首も固定し、手の甲を背面に向けるようにしてみましよう。

10回×3セットを目標にしてみましよう♪

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館 9月の休館日 9月26日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

