



夏の暑さで外出が減ると運動不足で体が冷えやすくなり、筋力の低下や肥満、高血圧や脂質異常症を招く恐れがあります。汗もかきにくくなることから熱中症のリスクも高まります。健康を保つためには、比較的涼しい朝夕の時間帯を選んだり、室内など運動場所を工夫したりして、無理のない範囲で体を動かすことをおすすめします。

おうちで体を動かす

お目覚めエクササイズ

体内時計をリセットして、1日を健やかに過ごすためのスイッチをONにするエクササイズです。



首まわりのほぐし

首を左右に倒します。力は入れず頭の重さをつまぐ利用してほぐします。



左右を向きます。慣れてきたら黒目も動かし、後ろの景色を見てみましょう。目線は目の前の水平線を見るように。



上体の活性化

手を合わせ、合わせた手が眉間を通るようにして、体を上に伸ばします。



手を離して

1秒でも遠くの空気を触るイメージで、左右の肋骨を交互に伸ばします。



手の平を上に向けながら下ろします。



足裏エクササイズ

脚を前後に開き、後ろ脚のひざを曲げながら足の裏を上げたり下ろしたりします。足の指に力を入れながら床を踏ん張ります。反対も同様に。



健康運動指導士の山口薫氏が考案した、自宅で簡単にできる体操を、健康えびな普及委員会が紹介します。

お休み前のエクササイズ

1日の癖や力みを解放し、快適に眠るためのエクササイズです。



肋骨から肩まわりのほぐし

床に置いた手の平を滑らせながら脇を伸ばします。両方のお尻は床に付けたままにします。反対も同様に。



背中まわりのほぐし

両脚を左右に倒します。胸元は常に広げる意識で。



股関節付け根のマッサージ

股関節の付け根にあるリンパ節を、体重をかけながらほぐします。肩の力はできるだけ使わないようにします。「最近座っていることが多いな」という人にもおすすめです。反対も同様に。



椅子に座った体勢でもできます。



運動のポイント！

夏の運動は、熱中症や脱水症状に注意が必要です。運動中は特にこまめに水分補給しましょう。吸湿性や通気性の良い服を選び、軽装で行いましょう。



健康えびな普及員会

番外編

びなウェルで健康チェック

びなウェルは、市の健康増進の拠点です。「最近何となく不調」「健診結果の見方を知りたい」「この病院に行けばいいのかわからない」など、健康や医療に関する相談に専門の職員が対応します。

相談の他にも、「未病センターえびな」の活用や健康教室の参加で、夏バテ知らずの健康な体をつくりましょう。

時(月)水(金)13時～20時・土(日)(祝)10時～20時
場ビナガーデンズパーチ6階(めぐみ町3・1) ☎046(204)4560



案内ページ



未病センターえびな

肌年齢・血管年齢・体組成・骨健康度・血圧・脳年齢・こころと身体のリラックス度・野菜摂取度を計測できます。どなたでも利用できます。計測結果の相談も、びなウェル開設時間内に受け付けます。



時(月)水(金)13時～20時・土(日)(祝)10時～20時・火(木)10時～14時

びなウェル健康教室



エクササイズクラス

「見た目年齢が5歳若返る姿勢を作る」骨盤を整え、理想のシルエットに近づく姿勢づくりを実践します。

日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り

食育クラス

「食事で見直す体重・体脂肪コントロール術」食事で体重・体脂肪をコントロールする方法を学びます。

日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り

レクチャークラス

「ゲートキーパー養成講座」悩んでいる人に寄り添い、支援する「ゲートキーパー」の役割を学びます。

日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り
日(日)締め切り

共通事項

市内在住の18歳以上の方無料申8月7日(水)から、(月)水(金)は13時～20時、(土)日(祝)は10時～20時に、電話または直接びなウェルへ応募多数の場合は抽選