

ロコモティブシンドロームを予防しよう

子どもの頃からのロコモ対策が必要と言われていきます。ご家族で参加してみませんか？

- ◆日時 12月7日①13時～15時
(12時30分受付開始)
 - ◆講師=千葉県理学療法士会 三好 主晃 氏
 - ◆内容=講演会と運動機能チェック
 - ◆対象=市内在住者(年齢不問)
 - ◆定員=50人(要事前申込)
 - ◆参加費=無料
 - ◆持ち物=動きやすい服装、内履き(スリッパ不可)
 - ◆場所=市役所市民室
- ※ロコモティブシンドロームとは運動機能が衰え、介護を受けるリスクが高まる状態。

お申し込み、お問い合わせは、
地域包括支援センター(2階)
☎(20)1583、FAX(26)6788へ。

ステ)は、働きたいけどどうしたらよいかわからない、自信が持てず一步を踏み出せない、コミュニケーションが苦手、人間関係の躰きで退職後ブランクが長くなってしまつたなど、働くことに悩みを抱える若者(15～39歳)とその保護者の方を対象に支援を行っています。

一人です職活動や進路選択をするには、時に孤独を感じたり苦しいこともあります。サポートでは、相談や体験を重ねるなかで、将来をじっくり考えることができ、自立に向けた大きな一步を支援しています。

・開館時間 月～金曜日
(土日祝日、年末年始は休館)
9時30分～16時30分

・利用方法 予約制
・利用料金 無料

ご予約・お問い合わせは、
ちば南東部地域若者サポートステーション(市役所9階)
☎(23)5515へ。

道路上に張り出している
樹木の枝切り等のお願い

道路上に張り出した枝は、道路を狭くし、歩行者や車両の通行の妨げとなり、思わぬ事故を引き起こす原因になることもあります。

張り出した枝が原因で事故が発生した場合は、樹木の所有者が責任を問われることがあります。歩行者・通行車両の安全を守り、住み良い環境を維持するためにも、道路沿いに土地を所有している方は、樹木の伐採や枝切りなどは、樹木の管理をお願いします。

なお、電線や電話線がある場所の作業は、危険を伴う場合がありますので、事前に東京電力やNITへ連絡してください。

お問い合わせは、
土木管理課(7階)
☎(20)1537、FAX(20)1605へ。

健康生活推進員コーナー
有酸素運動で健康な
身体を保ちましょう

①有酸素運動とは

酸素を多く取り込み、その酸素を利用してエネルギーを生み出す運動のことです。有酸素運動は疲労がたまりにくいため、長時間運動が出来ると言われています。

②有酸素運動の効果

- ・脂肪を燃焼する
- ・血糖値を下げる
- ・毛細血管が発達する
- ・生活習慣病を予防できる
- ・ストレスを解消する

③有酸素運動の方法

有酸素運動の代表的なものとして、ウォーキング、ジョギング、水中ウォーキング、サイクリング等があげられます。これらの運動を、話しながら出来る程度の速度で行うことで、有酸素運動の効果が上がります。ウォーキングであれば、だからとゆっくり歩くのではなく、いつもより

大腿で速く歩きましょう。ただし、頑張りすぎて息が苦しくなるような運動では、続けて運動が出来なくなるだけでなく、血圧の上昇などにより危険を伴いますので注意しましょう。

④運動時間と頻度

1回10分から15分以上、30分以内を目安にし、毎日できるのが一番の理想ですが、週3日以上行うと効果的と言われています。

⑤有酸素運動で健康を守る

生活習慣病の原因の一つとして、動脈硬化があげられます。有酸素運動は、この動脈硬化を予防して命の危険から身を守ってくれます。病院や施設で理学療法士、作業療法士と呼ばれる人たちが、糖尿病や虚血性心疾患をわずらった方に対し、この有酸素運動を取り入れたリハビリを実施しています。ご自身でできる予防として、様々な効果が期待される有酸素運動を習慣化し、健康な身体を保ちましょう。

茂原市健康生活推進員会
鶴枝支部 菊池 佑馬