健幸都市コラム7

Health and Wellness City IIZUKA

冬の体は水不足?

最近水分補給はしていますか？夏場は気を付けて水分補給をしていても、寒い季節になるとおろそかになりがちです。この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性について見直してみましょう。

▼風邪予防に水分補給

風邪予防といえば「うがい」「手洗い」に加えて「水分補給」も大事な予防策になります。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。こまめに水分を摂取することで、体内へのウイルスの侵入を妨げたり、免疫力を保つ効果があります。

▼ドロドロ血液予防に水分補給

寒くなると脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ですが、水分補給も大きく関わっています。水分が不足すると血液の粘度が上がり、ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなります。結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

▼飲酒と上手な水分補給

この時期、お酒を飲む機会が多くなります。アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。飲酒の際には意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。

肩こり解消ストレッチ

この季節、寒さの影響で肩こりになりやすくなります。首、肩、背中のストレッチで肩こりを解消しましょう。

1. 首と肩

目安

左右10秒
×2～3回

背中の後ろに回した手の手首をもう一方の手でつかみ軽く引っ張ります。同時に首も同じ方向に倒します。

2. 肩と背中

目安

前後10秒
×2～3回

頭に手を当てイスの背にもたれながら胸を開きます。次に息を吐きながらゆっくり両ひじを締め、おへそをのぞくように首を倒します。

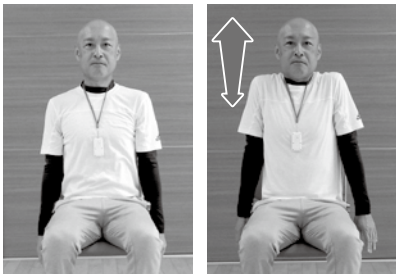
3. 腕と肩

目安

内外交互に
10回

ひじを伸ばし、おへその前で両手を合わせます。ひじが曲がらないように気をつけ、息を吐きながら腕を外・内にひねります。

4. 肩



目安

3秒×5回

腕の力を抜いて両肩を思い切り上げます。息を吐きながらストンと肩を落とします。

シェイプアップ教室

年末年始太り、気になりませんか？この教室では一人ひとりが太る原因を把握し、普段の生活で実践できる食事と運動の改善ポイントをわかりやすくアドバイスします。

○内　容　高精度体組成計による体脂肪率等測定、生活習慣チェック、運動・栄養・保健指導など
※4回シリーズの教室になります

○申　込　12月15日～1月10日まで（先着順）

○定　員　各会場10名程度

○料　金　無料

○対　象　20歳以上～60歳代までの飯塚市民の方
※医師から運動制限を受けていない方が対象になります

○その他　**・保健センター開催分のみ託児があります（※要予約）**
・タオル、飲み物等を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください

【保健センター（穂波支所内）】

	日　程	時　間
1回目	1月14日(土)	10:00～11:40
2回目	1月28日(土)	
3回目	2月11日(土)	
4回目	2月25日(土)	

【健幸プラザ】

	日　程	時　間
1回目	1月17日(火)	10:00～11:40
2回目	2月　7日(火)	
3回目	2月21日(火)	
4回目	3月　7日(火)	

参加者募集

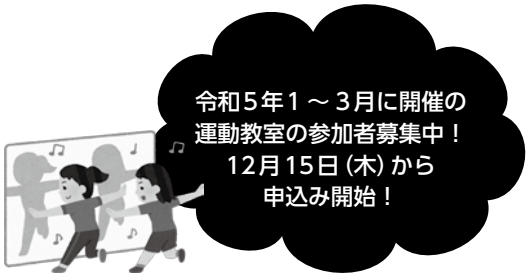
いいづか健幸ポイントの参加者を随時募集しています。
事前に電話にて申込みと説明会へのご予約をお願いします。

日　時		会　場
12月12日(月)	10:00～11:00	飯塚市役所 1階多目的ホール
12月16日(金)		
12月18日(日)		穂波支所

いいづか健幸ポイントについて詳しく知りたい方

健幸プラザ

右のQRコードから、
健幸プラザで開催されている健康運動教室の
日程表がご覧になれます。



https://iizuka-taikyo.jp/pages/83/

今月のおすすめ動画

広報いいづか6月号から11月号に掲載したおすすめ動画をまとめました。一緒に試してみてください！

- 椅子に座って ストレッチ(約10分)
- 立位で筋力アップ(約6分)
- マットでストレッチ＆筋力アップ(約12分)
- サーキットトレーニング(ゆっくりバージョン)(約10分)
- 椅子に座って 筋力アップ(約11分)
- サーキットトレーニング(ハッスルバージョン)(約10分)

●お問合せ　健幸保健課　健幸都市係（☎内線2167～2169）