



# 健康づくり



令和5年5月28日

健康づくり担当

仲子

(アイスブレーク)

今日は何の日 5月28日

ヒント：昨年も5月28日に支部の年次支部大会を開催、  
その時もこの質問をしています。

# 答え：ゴルフ記念日



(説明)

1927年（昭和2年）のこの日、第1回日本オープンゴルフ選手権大会が開催されたことに由来しています。スポーツ用品のミズノの直営店・MIZUNO TOKYOが公募で決定した「スポーツ記念日」のひとつで、ゴルフのさらなる発展を目的として1994年（平成6年）に制定。

# 健康づくりの内容

1. おうちでできるエクササイズ
2. 口のエクササイズ
3. 脳トレクイズ
4. 左右の手を動かし脳の活性化

# 1-1おうちでできるエクササイズ

## ●エアウォーキング(その場足踏み)

その場足踏みすることで心肺機能・全身を刺激します  
体力に合わせて、可能な範囲で元気よく手足を動かしましょう  
1回、最大3分まで休みを入れて数回行います

### 目線

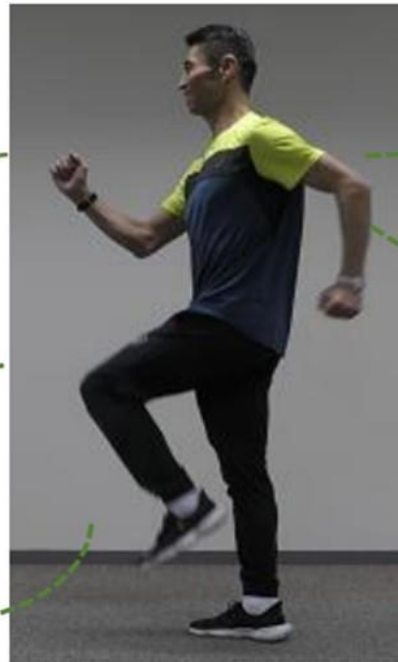
周りに気を配りつつ  
あまり下を向かない

### 上体

肩の力を抜いて  
リラックス

### 足

膝とつま先を上げる



### 姿勢

背筋を伸ばして  
胸を張る

### ひじ

直角に曲げて  
意識して引く

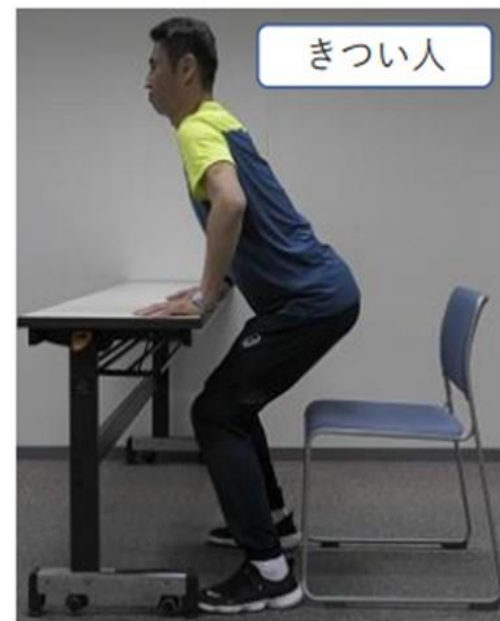
♪好きな音楽を  
聞きながら  
楽しんで継続

# 1-2おうちでできるエクササイズ

## ●簡単スクワット

椅子からゆっくり立ち上がるだけで下肢筋力向上に効果があります

息を止めずに、呼吸を意識しながら5秒でゆっくり立ち上がります。きつい人は机などを支えに使っても可能です。転倒しないようにキャスターがついていない机・椅子を使用します。自分の体力に合わせて3~5回程度行いましょう。



## 2-1 口の運動 パ・タ・カ・ラ 体操

パ      パ      パ      パ      パ  
タ      タ      タ      タ      タ  
カ      カ      カ      カ      カ  
ラ      ラ      ラ      ラ      ラ

5回繰り返す

口の筋肉を鍛え、誤嚥や  
口の中を嚙んだりすること  
を防止する

## 2-2 口の運動 早口ことば





# あぶりカルビ



注意することば

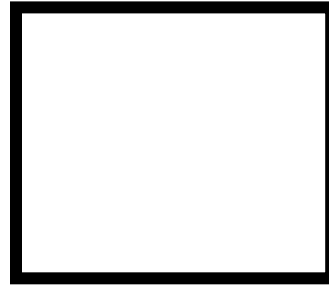


あるびカルビ  
あぶりカブリ  
あぶりカビル

3-1 脳トレクイズ 漢字穴埋め

発

到



替

物

3-2 脳トレクイズ 漢字穴埋め

議

機



合

釈

3-3 脳トレクイズ 漢字穴埋め

最

補

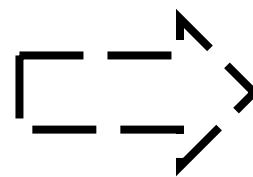
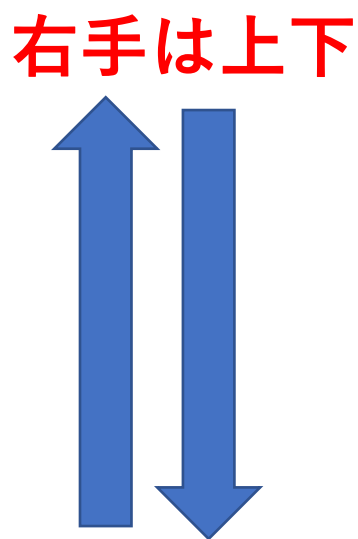
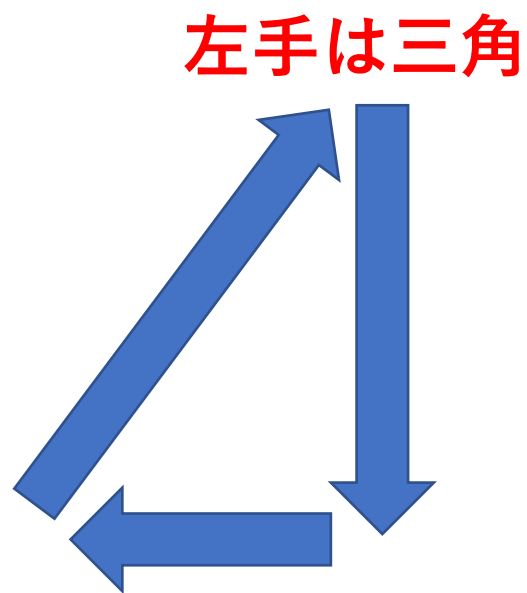


力

腕

## 4 左右の手を動かし脳の活性化

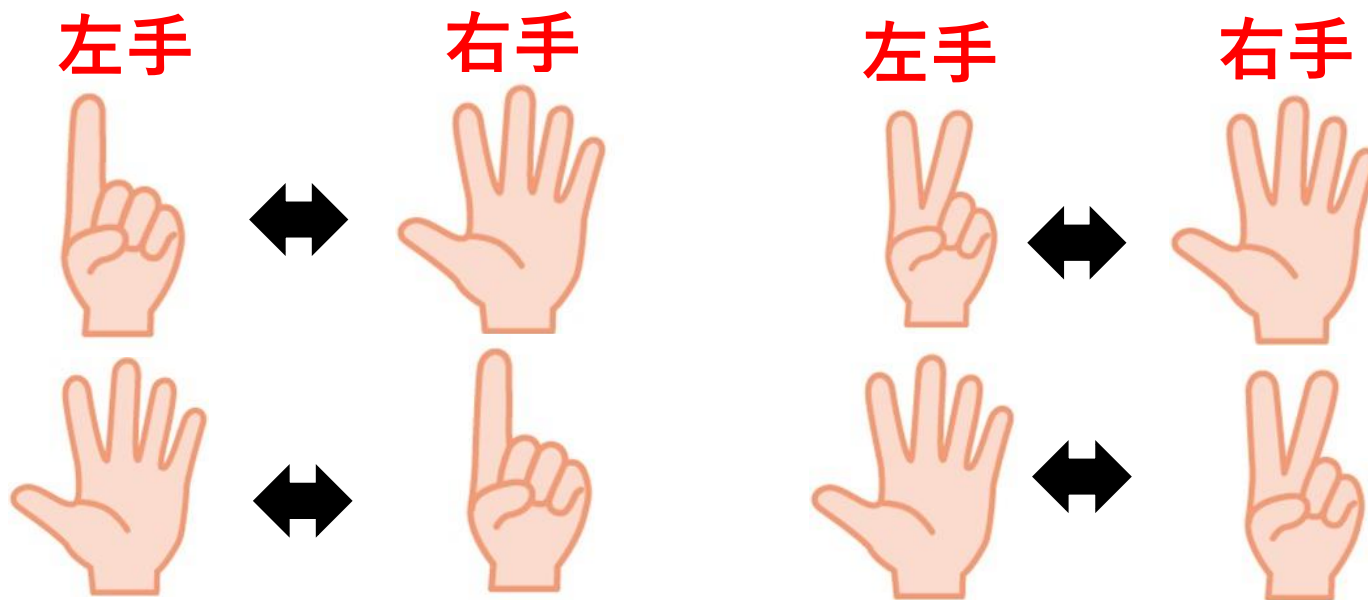
- ① 右手は上下に動かす  
左手は三角に動かす



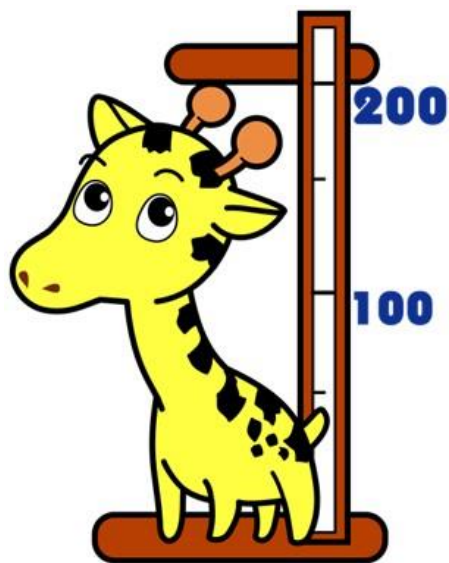
5回繰り返したら  
左右逆にする

右手 . . . 三角  
左手 . . . 上下

- ② 左手は1本指、右手は5本指  
次に右手1本指、左手は5本指  
左右交互に動かす  
同様に、左手は2本指、右手は5本指  
で左右交互に動かす



自分のために  
家族のために  
健康診断の受診を  
お願いします。



# 5月31日は世界禁煙デー

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはないようです。持病がある方も、無い方も健康改善効果が期待できるとのことです。

20分後	手足の血行が良くなる。
1日後	心臓発作のリスクが下がる。
3日後	臭覚や味覚が正常になる。
1～9か月後	咳や息切れが改善する。感染症にかかりにくくなる。
1～4年後	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが下がる。
5年後	肺がんのリスクが下がる。
10～15年後	様々な病気のリスクがタバコを吸わない人のレベルに近づく。