こんにちは保健センターです

保健センター　☎０４９５－７７－４０４１

室内で気軽に毎日できる「ちょっくら体操」

ウォーキング教室講師がオススメする「ちょっくら体操」と教室参加者の声をご紹介します。

冬は気温が下がります。しかし、私たちの体温は下がることはありません。人の身体は心臓が血圧などを調整して体温を一定に保つ機能があります。そのため、冬は心臓に負担がかかる季節です。また、寒いと筋肉が硬くなり、膝、肩、腰などの関節に痛みが出やすくなります。血液の循環をよくして体温を保ち、脂肪をエネルギーに変えるには「**ストレッチ＋水＋酸素**」が必要です。体温が下がってしまうと、体を守る白血球の働きが悪くなり免疫力が下がってしまいます。ストレッチや軽い運動で体を動かしましょう。その際、水分補給と深呼吸も忘れずに‼今回は毎日気軽にできる「**ちょっくら体操**」を紹介します。

ウォーキング教室講師
新井　恵子氏
［健康運動指導士］

ちょっくら体操

①深呼吸（体に酸素を取り込みます）

吸う時間：吐く時間＝１：３
３回繰り返します。
（例）息を３秒間吸って９秒間吐く。

※慣れてきたら秒数を増やします。
１回の深呼吸で、首周りからお腹周りの筋肉が鍛えられます。

②つま先立ち体操

・足を肩幅に開き、つま先は外に向ける
・かかとを上げ下げする
・1秒に１回のペースで連続30回行う

※つま先立ちになったときにお尻の筋肉が固くなることを確認しましょう。

③肘をまげて前後・上下へ動かす体操

肘は回さずに直線的に動かす

・前後へ15回

・上下へ15回

※冬は寒いので、体が前かがみになりがちです。筋肉がこわばり肩こりもひどくなるので、肩周りの筋肉をほぐしましょう。

④膝の裏を伸ばす体操

・イスに浅く座る
・写真のようにつま先を上げ、ふくらはぎ、ひざ裏、もも裏を15秒以上伸ばす

※全身の姿勢の崩れを予防し改善します。

ウォーキング教室　参加者の声‼

楽しくウォーキングが学べます。この「ちょっくら体操」の紙をキッチンに貼り、毎日空いた時間に体操しています。体操やウォーキングが頭の片隅にあり、意識づけになっています。

運動すると寒い冬でも身体が温まりますね！

ウォーキング教室
参加者

神川の食育

家庭料理技能検定

問合せ　保健センター　☎０４９５－７７－４０４１

「家庭料理技能検定」（通称：料検）とは食生活や調理方法に関する正しい知識と技術が身につく検定で、文部科学省、農林水産省、厚生労働省が後援する事業です。

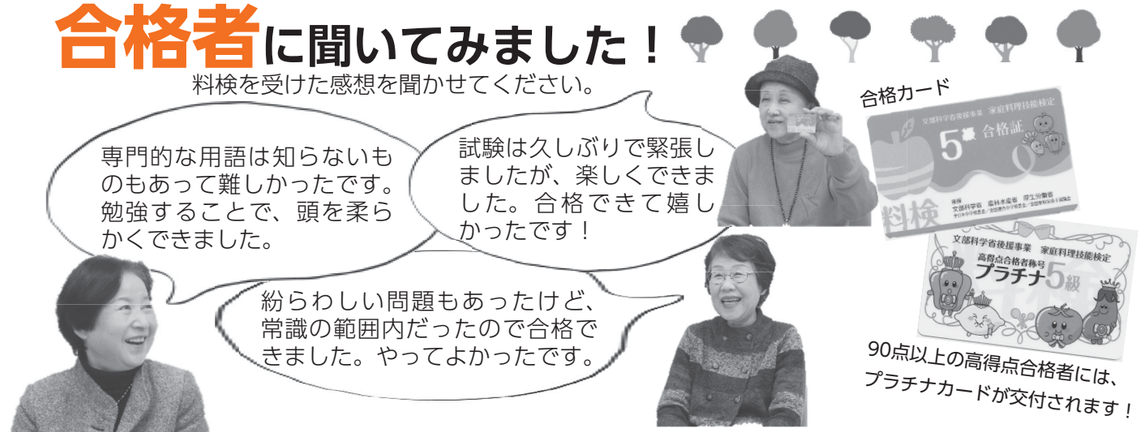
食事は人の命に直接関わる大切なものです。ご自身や周りにいる方の健康を保つためにも、正しい食生活と美味しい料理を作るための知識が必要です。

３級からは実技試験も加わり、町では食育の一環として推進しています。

※食育とは
「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。

合格者に聞いてみました！

料検を受けた感想を聞かせてください。



こんな問題が出ました！

Q.電波により、食品そのものを加熱する調理器具はどちらですか？
①電子レンジ　②IHクッキングヒーター

Q.食事用の箸の正しい選び方はどちらですか？
①自分の手首の太さから測る　②自分の手のひらの長さから測る

Q.おせち料理で「豊作でありますように」の願いを込めて作られる料理はどちらですか？
①田作り　②黒豆

答えは巻末ページへ！

来年度も、料理検定受験会場を神川町で設ける予定です。
あなたの知識を資格にしましょう！