



Health

## 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

血管を若々しく保つために

## 地域健康づくり教室を開催

2月24日(日) 四鹿・杉平地区の農村集落センターで地域の方にご協力いただき『地域健康づくり教室』が開催されました。これは健康づくりの輪を地域に広めることを目的として健康増進課と行方市食生活改善推進員連絡協議会が共催で行っているものです。

参加した35名の皆さん、家庭の味噌汁を持参し塩分を測定したり、減塩のまぜごはんを試食するなど普段の食生活を振り返り、高血圧予防に効果的な減塩の方法を学んだほか、手軽にできる健康アロマヨガなどを体験しました。「食生活を見直すきっかけになった」「運動不足なので自宅でも運動を続けたい」等の声が聞かれました。又、参加者はレシピ等をご近所にも配り喜ばれました。



健康アロマヨガを体感する四鹿・杉平地区の参加者

### 高血圧予防

ワンポイントアドバイス

### 減塩意識を高めるために・・

#### まずは薄味に慣れましょう！

- 煮物は最初に砂糖や醤油を入れて煮ないで、だし汁で煮込み最後に味付けをしましょう。
- 汁物は満足感を持ちたい場合は野菜類を多く摂りましょう。どうしても濃い味を・・の方は汁の量を減らしましょう。
- 酢の物は塩を加えてもむとき水分も加えてもむと塩分吸収が少ないです。



### わたしの健康法を紹介します！

今年77歳を迎える根本孝一さんの健康法は、毎朝行うラジオ体操。始めてから肩こりがなくなり、腰が楽になったそうです。そのほかにも妻の維子さんが講師を務めるヨガ教室に積極的に参加したり、週2回は40分～50分の早足散歩をするなど、運動を毎日の生活に取り入れることで健やかに過ごしています。

「ラジオ体操は毎日続けると体や生活に良いリズムがつき、気持ちが前向きになります。生涯続けて趣味のゴルフもいつまでも元気に楽しみたいです」と孝一さん。ラジオ体操は全身の血流を良くする有酸素運動として再び注目されつつある健康体操です。あなたもラジオ体操で健康管理をしてみませんか？

