

日頃している散歩・ウォーキング・グラウンドゴルフの前後にストレッチ!

いつまでも自分の足で動いて、
自分のしたいことをし続ける!

最近健康志向が高まり、あちこちでウォーキングをしている人を見かけるようになりました。多くは背すじを伸ばして姿勢も良く、腕を振ってさっそうと歩かれています。

今回はつい忘れがちな、ウォーキングやグラウンドゴルフの前後に行うと良いストレッチを紹介します。

ストレッチを行うことで、血液循環の改善と筋肉が柔らかくなり、以下のような効果があります。

運動前：リラックス、怪我の予防、痛みの軽減

運動後：疲労の回復促進

ストレッチのコツ

- ①痛みのない範囲で反動をつけずにゆっくりと
- ②息を止めずに10~15秒ほど
- ③伸ばしている筋肉を意識して



・腰のまわりの筋肉を伸ばします。

イスの背もたれを持って腰をゆっくりひねります。

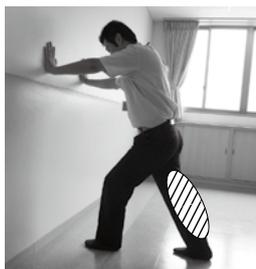


・太ももの裏を伸ばします。反対の足は曲げておきます。この時、背中が丸くならないことがポイントです。気持ちいい範囲で伸ばすと効果的です。



・太ももの前側を伸ばします。

机や壁に片方の手を置き片足立ちをします。曲げた足の甲をもう一方の手で持ち、かかとをお尻に近づけます。



・アキレス腱(ふくらはぎ)を伸ばします。

このとき、後ろ側の足の膝は痛くない範囲で伸ばした方が、より効果的です。

お肌ピチピチ、毛髪フサフサ + かみかみレシピ



しわやたるみを防ぎながら噛む力も養う!

☆たんぱく質は、皮膚や髪、爪などを構成していて、肌ハリや弾力を与えてくれます。高たんぱく低脂肪である鮭やまぐろ、かつお、鶏のささ身や豚ヒレ肉、牛もも肉などがおすすめ。

☆野菜やきのこ類は食物繊維を多く含み、大きめに切るだけでもかみごたえがあります。

☆肌の老化防止にはビタミンCも大切です。ピーマンには、トマトの約4倍のビタミンCが含まれています。

ピーマンとしめじの鶏みそ炒め



材料(2人分)

ピーマン 3個
しめじ 1パック、ねぎ 5cm
しょうが千切り 少々
ごま油 小さじ2
ささ身 80g

A

みそ 大さじ1 2/3
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ2
酒 小さじ2

作り方

- ①ピーマンはへたと種を取って乱切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。ささ身は斜めにそぎ切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ささ身、しょうがを炒め8割程度火が通ったら、しめじ、ピーマンを入れて炒め合わせる。全体に火が通ったらAの調味料を回し入れ、全体にからめたら出来上がり。

サラサラでハリのある髪を育てよう!

☆ビタミン・ミネラルをたっぷりと。

☆髪を育てる頭皮の毛母細胞に十分な栄養を。

あざりとわかめの炊き込みご飯



材料(2人分)

あざり水煮詰 小1缶(50g) 米 1カップ
水+あざりの汁 1カップ強 だしの素 小さじ1/2
酒 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ2
塩 少々 しょうが 1片 生わかめ 15g

作り方

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②あざりの水煮は身と汁に分けておく。
- ③生わかめは食べやすい大きさに切る。
- ④しょうがは、皮をむいて千切りにする。
- ⑤炊飯器に米、水とあざりの汁、だしの素、酒、しょうゆ、みりん、塩、しょうがのみじん切りを入れて炊き込む。蒸らす時にあざりの身と生わかめを加える。

あなたに合った正しい方法で実践を続けたいなら…裏面を是非、ご活用ください。

☆健康づくり・介護予防知っとく情報

=「お気軽！健康あっぷセミナー」のご案内=
いつまでも若々しく輝きたいという貴方へ…

地域のコミュニティセンターで、3回シリーズのセミナーを開催します。ラクラク簡単な健康づくりのコツを、それぞれ専門のスタッフが伝授致します。

【日時・場所】コミュニティセンター大宝東

13:30～ 15:00	第1回	第2回	第3回
	11月14日(月)	11月21日(月)	11月28日(月)

【内容・スタッフ】

第1回：運動の巻☆「筋力つけて、動きスムーズ」	／健康運動指導士
第2回：食事の巻☆「見直そう！栄養バランス」	／管理栄養士
第3回：お口の巻☆「これであなたもべっぴん・男前」	／歯科衛生士

【参加費】無料

【申し込み】下記、栗東市長寿福祉課

※定員(40人)になり次第、受け付けを締め切らせていただきます。

=「からだ軽やか教室」のご案内=

☆あなたの運動機能をチェック☆



・階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができない
・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
・15分位続けて歩くことができない
・この1年間に転んだことがある
・転倒に対する不安が大きい

上の質問に3つ以上あてはまる方は是非ご参加ください。筋力ついて動きスムーズ、自信もついて若返ります。

【日時・場所】コミュニティセンター大宝東

<1グループ> 月曜日 9:30～11:30	12月5日～3月5日	祝祭日を除く全12回
<2グループ> 水曜日 9:30～11:30	12月7日～2月29日	祝祭日を除く全12回

【対象】65歳以上

【内容】「いきいき百歳体操」

【参加費】1回200円 送迎が必要な方は相談に応じます。

【申し込み】下記、栗東市長寿福祉課

※定員(各15人)になり次第、受け付けを締め切らせていただきます。

※ご希望であれば、1,2グループとも(全24回)参加も可能です。

=「機器開放講習会」のお知らせ=

トレーニングマシンを使った筋力運動

講習会に参加されると、機器を安全、効果的に使用できる方に「機器開放事業利用者証」が発行されます。講習会後も費用負担はありますが、続いて週2回程度、月～金曜日の9時30分～12時に機器を使用できるようになります。

【日時】平成23年11月10日(木)から毎木曜日4回 13時30分から16時00分

【対象】65歳以上

【参加費用】4回 800円

【場所】栗東市総合福祉保健センター (なごやかセンター)

【申し込み】(株)グローイングアップ TEL 594-2120

※注意：心臓病などの治療中の病気のある人は、主治医の意見書をいただく場合や参加を見合わせていただく場合があります。



栗東市内の民間スポーツジムのご案内

- ラック栗東 栗東市安養寺七丁目2-9(TEL:554-3800)
このチラシを持って入会されると入会金無料と最初の2か月分の月会費の一部が割引になります。
- ゴールドジム栗東滋賀 栗東市糺二丁目4-5(TEL:554-2255)
このチラシを持参されますと1回体験無料と入会金無料(11月末まで)になります。
- 女性だけの健康体操 カーブス平和堂栗東 栗東市安養寺8丁目1番32号(TEL:553-8758)
このチラシを持参されますと入会金66%割引とカーブスオリジナルTシャツプレゼント

詳しくは直接各店舗にお問い合わせ下さい