2020（令和 2)年 2 月発行≪機関紙第 14 号≫

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業だより

～健康づくりのサポート支隊！～

健康づくりに、運動を始めてみませんか？

世界でいちばん「座りすぎ」な日本人、「肥満」「喫煙」と共に**「動かなさすぎ」**が健康に悪影響を及ぼすとして問題となっています。

健康には、じっとする時間を減らして今より体を動かすことに加え、運動を習慣にすることが大切です。最近カラダが重くなってきた、何から始めればいいかわからないなど感じている方も、健康づくりのきっかけとして、くらしき健康福祉プラザ４階の健康づくり事業で運動を始めてみませんか？

ヘルスチェック

有料　予約制

栄養・休養の処方に加え、健康運動指導士が一人ひとりにあった運動メニューを作ります。
１年間「会員」として施設をご利用いただけます。

ヘルスチェックのあとは・・・

１日３時間以内のご利用　有料

トレーニングルーム
マシンでの筋力トレーニングや、ストレッチ、有酸素運動などを行えます。

プール
プラザ２階のプールもご利用いただけます。
（火曜日・金曜日）

健康づくり運動教室
バランスボールやヨガ、水泳、エアロビクスなど、楽しく続けられる様々な教室があります。

きっと、運動の「好き」が見つかる！

各種セミナー

有料　予約制

ヘルスチェックを受けていない方も、
ご利用いただけるセミナーです。

健康づくり実践セミナー
健康づくりの三要素「栄養・運動・休養」について、講話と実践を交え、生活習慣改善のきっかけを作ります。

栄養セミナー「プラザの台所」
健康づくりや生活習慣のテーマに沿った調理実習と講話のセミナーです。

休養セミナー「プラザからビタミン愛を」
様々なストレス解消法を体験していただけます。

個別相談

予約制

健康に関するお悩みや、気になっている事（栄養・運動・休養）を、ご相談いただけます。
（ヘルスチェック不要）

詳細は、裏面のご連絡先にお問い合わせください。

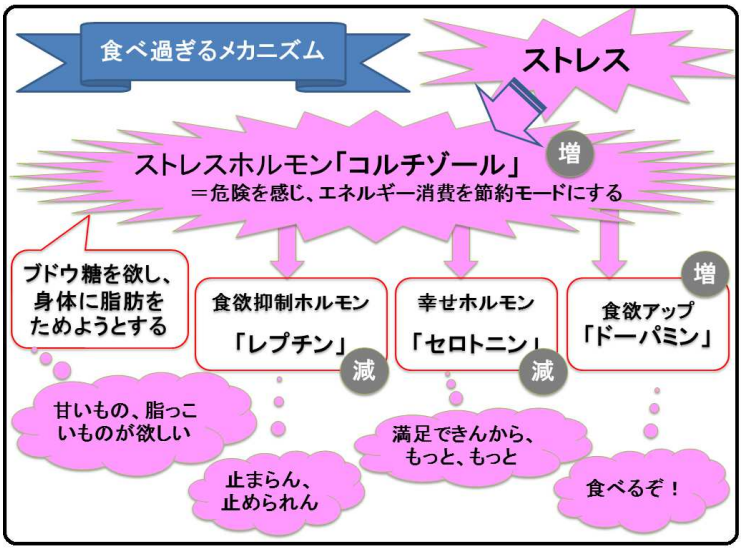
★健康づくりプチアドバイス★

ストレスでつい食べ過ぎちゃうんです…

12 歳以上の約半数が、日常生活にストレスや悩みを感じている現代。
太陽の光が弱くなり、家にこもりがちのこの季節は特にストレスも高くなりやすく、ついつい食べ物に手が伸びてしまいます。

食べ過ぎれば、体重にも影響してきます。

ついつい食べ過ぎることをやめるには、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。



ストレス解消に「笑い」のすすめ

笑いは自律神経のバランスを整えたり、免疫力を上げたり、コルチゾールを減少させる効果などがあります。おしゃべりや、お笑い番組や落語など、日常生活に「笑い」を取り入れましょう。笑顔になってみるだけでも、効果があります。

ストレスとうまくつきあう方法

1．疲労回復は早めに対処する

その日の疲れはその日に回復。食事を３食きちんと摂り、早寝早起きで規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分にとります。

2．ストレッチ、深呼吸など自分にあったリラックス法を身につける

長時間同じ姿勢でいると筋肉も緊張します。筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは心身のリラックスに効果的。緊張が続いているなと感じたら、トイレに立って少しの間自分の呼吸音を静かに聴くのもよいですよ。こまめに緊張をほぐすことがポイントです。

3．感性に刺激をうける

好きな音楽を聞いたり、美術鑑賞や自然に親しんだり、自分が楽しいと思える事で、五感を刺激するとリフレッシュとなります。ストレスから離れて違う時間を持つことで、気分転換を図りましょう。

4．適度な運動

手軽にできて自分が好きな運動を楽しい環境で行うことで、満足感や解放感、リフレッシュ効果が得られます。

ただし、ストレス解消に始めたことが、上達しないとイライラしたり、義務感で楽しめないようなら逆効果。いったん止めるか別のことを見つけましょう。

くらしき健康福祉プラザ　健康づくり事業
倉敷市笹沖 180 番地（４階トレーニングルーム）
電話　086-434-9875　FAX　086-434-9874

ホームページはこちら！
http://kgwc.or.jp/kenkou

●開館時間●＜火･水･木･金曜日＞9:00～20:30　＜土･日曜日＞9:00～18:00
●休館日●月曜日･祝日･年末年始（ただし祝日が日曜日と重なった場合は開館）