

ヘルスアドバイザー通信

＜第8号＞ 平成30年4月発行

ヘルスアドバイザーとは？

健康づくりアドバイザー養成講座の修了生で、健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくりのリーダーを担うボランティアとして活躍しているメンバーです。

この通信では、ヘルスアドバイザーの活動報告、これからの活動内容、ヘルスアドバイザーの健康法などをご紹介します。皆さんの健康づくりにお役立て下さい。



- 毎月第3金曜日の午後に活動しています。ウォーキング大会の開催、ヘルスアドバイザーによる健康体操、活動計画の作成などを行っています。
- 昨年度に引き続き、夏の暑い時期以外は毎月ウォーキング大会を開催しています。平日参加が難しい方のために、休日の開催も計画しています。
- 健康課が実施する教室やイベントへの協力を行っています。

《活動報告》



9月 ヘルスアドバイザーが講師となって健康体操を実施しました。

ウォーキング大会は、毎回約100人の参加があります。楽しく安全に歩くことができるよう、協力して声かけなどを行います。



8月 京都府宮津市の健康づくり推進リーダーの方々との交流会を開催しました。



10月 ケーブルテレビの「いせし健康体操～みんなで体操編」に出演しました。動画は市のホームページで確認できます。



ヘルスアドバイザーの健康法 をご紹介します！！

『健康に老いる』

1期生 北川 昭三

健康で自分らしく長生きできるように、長生きの秘訣、認知症にならないための秘訣を参考に、やれるものから継続して実施し、健康に老いるように努力していきましょう。

【健康で長生きの秘訣】

1. ともかくリラックスが大切
2. ストレスをなるべく減らす
3. 毎日散歩する
(朝晩2回 30分程度)
4. こまめに動く
(同じ姿勢は長く続けない)
5. 炭水化物は少なめに
(バランス良くいろいろな物を食べる)
6. 自分は運が良いと思込む
7. 起きる時間は一定に
8. タバコは止める
9. お酒は飲みすぎない
10. 健康に老化することを心かける

【認知症にならないための秘訣】

1. ともかく歩くこと
(歩ける体をつくっておく)
2. 指を使うこと
(家事、盆栽、絵を描く、囲碁、将棋等)
3. アウトプットを
(歌う、おしゃべり、書く、発表等)
4. ボランティアをする
5. 社交的であること
6. やれることを見つける
7. 物忘れがではじめてもできる趣味を持つ

《平成30年度「健康づくりアドバイザー養成講座」のお知らせ》

【日程】

- 第1回 7月 5日(木)「伊勢市の健康づくりについて知ろう！」保健師講話
- 第2回 7月20日(金)「運動で身体イキイキ！」講演(皇學館大学教授)、運動実技
- 第3回 8月 2日(木)「バランス食で健康に！」栄養士講話、調理実習
- 第4回 8月24日(金)「コグニサイズで認知症予防！」保健師講話、実技
- 第5回 8月30日(木)「体の健康はお口から！」講演(歯科医師)、歯科衛生士講話、体験
- 第6回 9月 6日(木)「こころの健康づくり」保健師講話、グループワーク、修了証書授与

【時間】 13:30~15:30 (8/2のみ 10:30~14:00)

【場所】 中央保健センター(伊勢市八日市場町13-1)

【対象】 伊勢市在住の方
ヘルスアドバイザー(第2・4・5回のみ参加していただくことができます)

【定員】 30人

【料金】 300円(8/2 調理実習のため)

ヘルスアドバイザーの新しい仲間になり、私たちと一緒に健康づくりに取り組みませんか。

