１月 健康チャレンジシート

毎月１０日は　健都（けんと１０）の日

～月に１回、まずは健康１０項目を健都ライブラリーから始めましょう！！～

健①□　血圧　最高　　最低

健②□　体組成測定　　年　　月　　日

健③□　健康○×クイズ　３問

～　ヒートショックについて　～

１．ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことである。

（　　）

２．入浴前にお風呂のふたを開けて、脱衣所と風呂場を暖めておくと予防に効果的だ。

（　　）

３．高血圧の方だけが、血圧の変動に関係するヒートショックに気を付ければよい。

（　　）

※クイズの答えは、健康相談窓口まで！

健④□　ストレッチ１種目　※裏面参照

健⑤□　筋トレ１種目　※裏面参照

健⑥□　健康遊具
「あしのびボード」　※裏面参照

健⑦□　有酸素運動
「ウォーキング10分間」

健⑧□　読書1冊
タイトル「　　」

健⑨□
笑顔☺、リラックス、
ゆったりした気持ちになれた♪

健⑩

二〇二二年の新たな目標を決める

健④　ストレッチ「肩甲骨はがし」

～冬の天敵、肩こり解消◎～

・肩の上に手を置きます。
・ゆっくりと肘で円を描くように
　後ろに10回ぐるぐる回しましょう。
・反対回しも同様に行います。

筋肉が硬くなると冷えを伴います。
ストレッチで動かしたり、温めたりして
筋肉をほぐして肩こり予防に努めましょう！

健⑤　筋トレ「ツイスト体幹トレーニング」

～今からはじめて、お正月太り解消！～

・イスに腰掛けて、軽く足を開きます。
・姿勢よく骨盤を立てるようにして座ります。
・下半身は動かさないようにし、息を吐きながら
　上半身を左右にひねります。

左右交互10回ずつ

ワンポイントアドバイス
おうちのクッションなどを持つと行いやすいですよ♪

「健都レールサイド公園」のご紹介♪

健都レールサイド公園には、腰痛予防や体力維持など、様々な目的にあった全２７基の健康遊具がある「健康増進広場」があります。いつでもどなたでも気軽に健康づくりができます！

健⑥　健康遊具

「あしのびボード」　ってどんな遊具？

《ふくらはぎ》
台の上に乗り、かかとをつけたまま、ゆっくりと体重を前にかける。

ストレッチ
各10～20秒を1～2セット

《太もも裏》
台の上に乗り、
上体をゆっくり前に倒す。

～　健康チャレンジシートに記入をしたら・・・　～　　年齢（　　）歳　男性　・　女性

健都ライブラリー1階健康相談窓口に提出してください♪　参加賞（飴）をプレゼント

★５項目クリア＝１粒　★６～９項目クリア＝２粒　★全１０項目クリア＝３粒