

元気UP 滋賀!

健康運動カレッジ開催!

びわこ成蹊スポーツ大学とのタイアップ!

去る7月16日より、健康運動カレッジが開講いたしました。平成17年3月まで続くこのカレッジは、滋賀県と財健康づくり財団、そしてびわこ成蹊スポーツ大学とがタイアップして実現した健康と運動の講座です。自分自身の健康状態や体力等を確認し、運動を楽しく日常に取り入れるため、また生活習慣病の予防のためになど、それぞれの目標を持った70人の申込みがありました。これから9か月間のいろいろな運動や講座で、皆さんの健康状態や運動習慣にどのような変化がみられるのでしょうか?



「生活習慣病への運動の功罪」

びわこ成蹊スポーツ大学 高橋正行氏(写真上)

「開講の挨拶」

滋賀県健康福祉部長 澤田史朗氏(写真右上)

「開講の挨拶」

びわこ成蹊スポーツ大学長 森 昭三氏(写真右)

◎健康運動カレッジ日程

第1回 オリエンテーション 7月17日(土)

- 13:00~13:40 開講式 オリエンテーション
- 13:40~14:40 運動に関する諸注意
- 14:40~15:10 学内見学及び施設利用の心得
- 15:10~16:00 室内での準備体操(脈拍測定含)

第2回 はじめに知ろう!自分の体 7月31日(土)、8月7日(土)

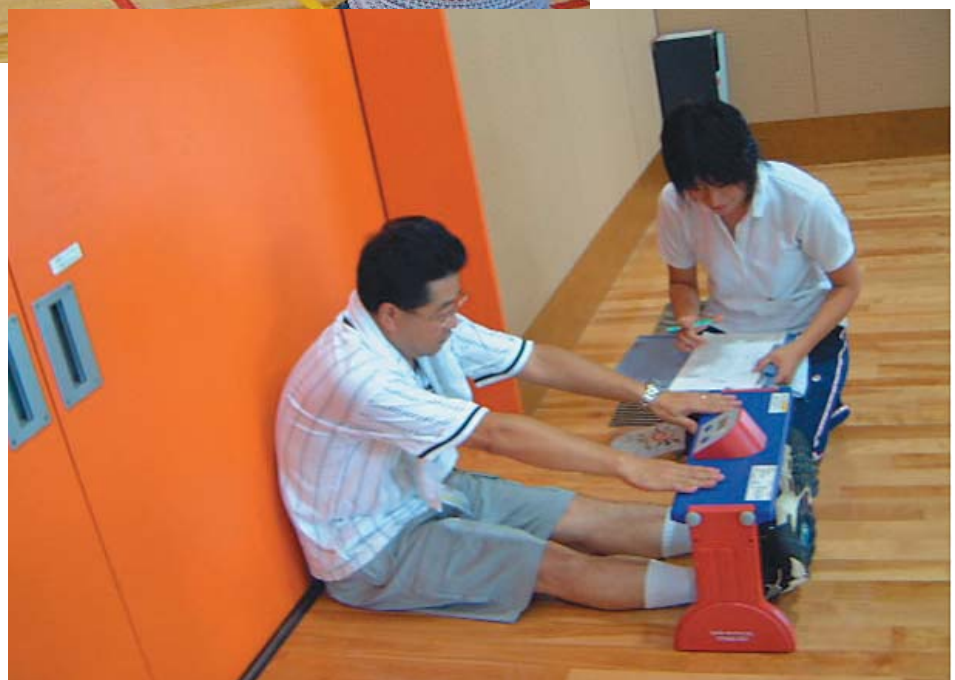
- 13:00~13:30 趣旨説明
- 13:30~16:00 健康チェック(身長・体重・体脂肪・血圧)
採血、骨密度(DXA)、腰椎と膝のレントゲン
体力測定(握力、体前屈、光反応テスト、
閉眼片足立ち、5分間歩行、上体起こし)



カレッジの運動を通して、健康状態や体力がどのように変化するかを調べるために、運動のはじめにいろいろな項目をチェックします。

↑閉眼片足立ち
何秒たっていますか？

体前屈。
むむむっ...!
「ヒ」状態ですね。→



第3回 楽しく運動を(体験日) 9月4日(土)、9月11日(土)

13:00~14:00 運動と腰痛・膝痛

14:00~16:00 体験学習

①エアロビクス ②水中エクササイズ ③ウォークラリー



第3回は、1時間の講義の後、3つのグループに分かれて運動しました。写真は講義、水中エクササイズ、エアロビクスの様子です。

◎次回以降の予定

- | | | |
|-----|-------------------|-----------------|
| 第4回 | バランスメニュー・薬について学ぼう | 10月9日(土) |
| 第5回 | 運動を生活習慣に取り入れよう | 11月6日(土)・20日(土) |
| | ●運動と栄養 | |
| | ●生活習慣の工夫 | |
| 第6回 | 変わってきたかな? 私の体 | 2月5日(土)・26日(土) |
| | ●体力測定 | |
| | ●健康チェック | |
| 第7回 | 運動と終了式 | 3月12日(土) |



公開講座・ウォーキング大会のご案内

以下の講座・大会は自由参加、参加費無料です。お電話またはFAXで、下記のところまでお申し込みください。締切は開催日の1週間前です。また、いずれも開始時刻の30分前から受付を始めます。

ウォーキング大会「湖西の道を歩こう！」

日 時：平成16年10月23日(土) 10:00～12:00

講 師：びわこ成蹊スポーツ大学 新宅幸憲 先生

集合場所：湖西線JR蓬萊駅

解散はJR湖西線近江舞子駅になります。

第2回公開講座

日 時：平成16年12月3日(金) 13:00～16:00

テーマ：「いきいき食生活 今からでも遅くない！ 生活習慣病の予防」

講 師：WHO循環器疾患予防国際共同研修センター長 家森幸男 先生

場 所：野洲文化ホール 小劇場

JRびわこ線野洲駅より徒歩約3分

第3回公開講座

日 時：平成17年3月12日(土) 10:00～12:00

テーマ：「笑う門には福来る」

講 師：日本笑い学会長 井上 宏 先生

場 所：びわこ成蹊スポーツ大学 大講堂(志賀町比良1204)

JR湖西線比良駅より徒歩約10分



☺お申し込み先・お問い合わせ先☺

(財)健康づくり財団

〒520 0801 大津市におの浜4丁目4番5号

電話：(077) 525 - 2733

f a x : (077) 521 - 0471

faxでお申し込みの方は、希望する講座・大会と、住所・氏名・電話番号・fax番号を明記してください。

ウォーキングのワンポイント!

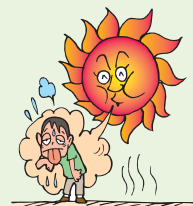
前のページでご案内したようなイベントに参加しなくても、いつでも・どこでも・何人でもできるのがウォーキングの良いところです。ですが、せっかく健康のために歩いても、方法によっては効果がなかったり、それどころか害があったりします。そこで今回は、歩くときに見落とされがちな服装について、いくつかアドバイスします。

～ 素材 ～ ポイントは吸汗性・通気性。

運動をすると汗をかきますが、その汗で体を冷やしてしまわないようにしなくてはなりません。そのためには衣服の吸汗性、通気性が重要です。汗を吸いやすく乾きやすい、ポリエステル、ダクロン、クロロファイバーなどの合成繊維がお勧めです。ジーパンは汗を吸うと重くなって歩きにくくなるのでやめましょう。靴下は普通のもので構いませんが、重ね履きはマメができたり、擦れたりして足を痛める原因になるのでやめましょう。また、靴の中は汗でむれやすいので、休憩するときなどはこまめに脱いで乾かしましょう。

～ 暑いとき ～ 太陽が最大の敵？

夏場は暑いだけでも体力を消耗するので注意が必要です。素肌が出るところには日焼け止めを塗る、つばの大きな帽子をかぶる、こまめに水分補給をするなどして、日焼けや熱中症を防ぎましょう。日中の強烈な日差しを避けて、早朝や夕方に歩くのがお勧めです。



～ 寒いとき ～ 体温調節に注意して。

冬場、風が強いとそれだけで寒く感じるので、ウィンドブレーカーなどの風を遮る上着が必要です。帽子、手袋も防寒には有効です。歩いていると暑くなって汗をかきますが、少し休むと急激に冷えて寒くなるので、体温調節に気をつけましょう。上着の下には、薄めの服を何枚か重ねれば、それを脱ぎ着して楽に体温調節ができます。

～ 雨のとき ～ 荒天時には無理はしない。

ウォーキングの時は、傘を差すのはお勧めできません。雨で足下が滑りやすくなっているうえに片手がふさがり、視界も狭くなるので危険です。レインコートなどを着て、両手を空けておきましょう。また、ひさしのある帽子などがかぶり、雨が目に入らないようにしましょう。レインコートは透湿性・防湿性に優れたエントラントやゴアテックス素材のパンツタイプがお勧めです。靴にも防水スプレーなどをふっておきましょう。歩き終わった後のレインコートなどは軽く洗い、よく乾かしておくとかびなどを防げます。



ますます内容充実!

滋賀県健康づくり県民会議ホームページ

(http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenko_dukuri/kenkai/)

(滋賀県ホームページ→ポータルサイト「滋賀の健康福祉」→健康福祉部各所属ホームページ→健康づくり推進室→「県民のみなさんの健康づくりを応援する...」)

県民の皆さんの健康づくりを応援する滋賀県健康づくり県民会議では、ホームページを通じて健康づくりを推進するために必要な様々な情報の提供を行っています。是非アクセスしてみてください!

滋賀県健康づくり県民会議 - Microsoft Internet Explorer

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H) アドレス(D)

滋賀県健康づくり県民会議

ホーム
サイトマップ
お問い合わせ

滋賀県健康づくり県民会議とは 制作物のご案内 栄養成分表示をしているお店 お知らせ 会員募集

県民の皆さんの健康づくりを応援します。

TOPICS 滋賀県健康づくり県民会議トピックス

- ・外食栄養成分表示のご案内(2004.02)
- ・目指せ1日1万歩!(2004.03)

最近運動していますか?
歩く事から始めよう! **目指せ1日1万歩!**

▶まずはこちらのページへ

▶次は歩行距離の目安をこのページで確認!

滋賀県健康づくり県民会議とは

- 県民会議とは
- こんな活動をしています
- 県民会議規約
- 加入申込書

制作物のご案内

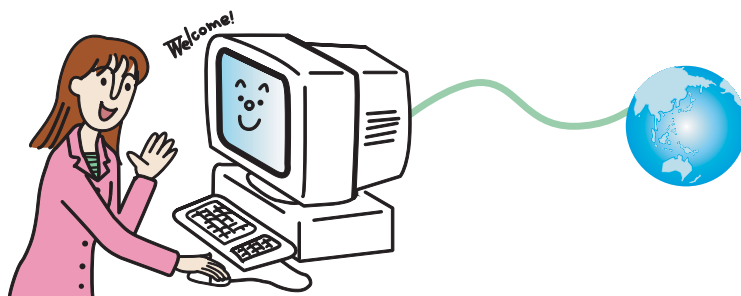
元気UP滋賀!

- たばこと健康
分煙について考えてみませんか?
- 健康づくりのお手伝い
栄養成分表示のお店
平成14年3月 製作

栄養成分表示をしているお店

栄養成分表示ってなに?

- 栄養成分表示マップ
- 健康づくりのお手伝い
栄養成分表示のお店
平成16年2月現在



歩くことは最も手軽で安全な運動です。このページの情報を、あなたのウォーキングに役立ててください。目指せ1日1万歩！

new!

めざせ1日1万歩!

●運動にはこんな効果があります!

心臓、肺、血管がリフレッシュ
 身体の筋力が落ちる
 筋力、柔軟性が落ちる
 ストレスや肥満の原因
 疲労回復

これで準備はバッチリ! 歩行距離の求め方

A 歩幅の目安 (cm)	自分の身長-100
B 1万歩歩いた時の距離 (km)	A 歩幅の目安÷10
C 歩いた距離 (km)	

●スポーツの前と後にストレッチをしよう!

肩筋のストレッチ
 足を肩幅に開いて直立し、かかとを地面につけて、両腕を真上に真っ直ぐ伸ばします。

背筋のストレッチ
 足を肩幅に開いて深めに曲げ、頭を下げ、背を丸めるようにしながら前屈します。

体側の筋のストレッチ
 A: 両足を肩幅に開いて直立し、両手をあげて片方の手で他方の手または手首をつかみ、つかんだ手で引くようにしながら体を側に倒します。
 B: 片腕を曲げて頭の後ろに構え、他方の手で肘を引っ張り、手を動かさない場合は、タオルやロープを用いて、やはり上下交互に引っ張ってやります。

下腿および足首のストレッチ
 A: 立てて足の甲を伸ばします。
 B: 足を前後に開き、両足のかかとを地面につけ、前足の膝をゆっくり折り曲げながら、後ろ足の膝も折り曲げます。
 C: 台や階段などのステップに爪先をかけて立ち、片足ずつ下腿の力を抜いてかかとを落とします。

最寄りの駅からどのくらい歩かれましたか?
 ▼JRの各駅間の距離を一覧にまとめました。
 JR琵琶湖線

各駅間の距離	距離	各駅間の距離	距離
大津～膳所	1.7km	稲枝～河瀬	3.7km
膳所～石山	2.8km	河瀬～南彦根	3.1km
石山～瀬田	2.5km	南彦根～彦根	3.3km
瀬田～南草津	2.7km	彦根～米原	6km
南草津～草津	2.5km	米原～坂田	2.4km
草津～栗東	2.3km	坂田～田村	2.3km
			3km
			5.1km
			2.8km
			2.6km
			4.2km
			4.1km
			4.9km

草津駅～野洲駅 **7.5km**

「医食同源」。こんな言葉もあるように、食事は健康の基本です。外食ではつい栄養が偏ってしまうという方、こんなお店に行ってみてはいかがでしょうか?

new!

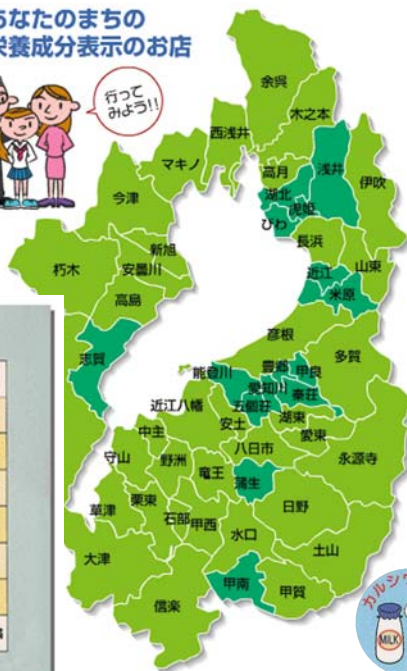


栄養成分表示をしているお店

栄養成分表示って何?

↑このマークのあるお店には、1食あたりのエネルギー、たんぱく質、脂質、塩分などを数値で表しているメニューがあります。

あなたのまちの栄養成分表示のお店



主なメニューの栄養成分一覧

メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 (g)
カレーライス	640	12	14	65	2.5	3.3
和風ハンバーグ	980	35	38	123	4.8	5.2
ミックスサンド	610	20	32	89	2.7	4.6
エビピラフ	570	16	24	66	2.4	3.7
親子丼	690	28	16	79	2.7	3.3
鍋焼きうどん	410	21	9	94	2.6	4.5
(30～49歳・男性) (中量) 1日必要摂取量 (1日の必要摂取量)	2,000	65	50	600	10	10.0g未満

滋賀県

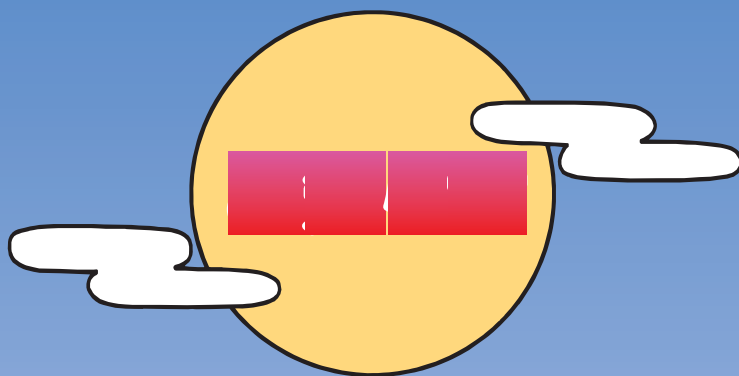
彦根市



- | | |
|---------------|--------------------------|
| 1 彦根分福茶屋 | 彦根市本町二丁目
0749-27-0011 |
| 2 四川菜館 | 彦根市大妻町
0749-24-8847 |
| 3 株式会社バリエーション | 彦根市長曾根町
0749-26-0105 |
| 4 中国料理 龍鱗 | 彦根市日野
0749-24-3567 |
| 5 げんき部屋 | 彦根市竹ノ鼻町
0749-26-5123 |
| 6 CAFE.GRECO | 彦根市平田町
0749-26-4168 |
| 7 コーヒーハウスア・ディ | 彦根市大妻町
0749-22-9138 |
| 8 夢工房 II | 彦根市小島町
0749-23-8896 |

地図をクリック!





会員募集中!

みんなで一緒に健康づくりをしたいと思っている方、健康について少し勉強してみたいと思っている方など、少しでも健康づくりに興味のある方なら誰でも会員になることができます。生涯を通じて誰もが健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、皆さんとともに県民運動として気運を盛り上げていきましょう!



健康づくり情報・掲載内容募集中!

「元気UP滋賀!」では、健康づくりの第一線で活躍されている会員及びその他の皆様の貴重なご意見をお待ちしています。こんな事を載せてほしい! こんな情報が知りたい! など、ご意見がありましたら、どしどしお寄せください。お待ちしております。

また、あわせて滋賀県健康づくり県民会議に関するご意見、ご要望などもございましたら、事務局までお寄せください。



会員募集・掲載内容募集の問い合わせ先

滋賀県健康づくり県民会議事務局
〒520 8577 大津市京町四丁目1番1号
滋賀県健康福祉部健康対策課内
電話 077 528 3616
f a x 077 528 4857

