



健康なからだは正しい姿勢から

これから寒くなってくる
と、力が入ってしまい、丸
まった姿勢になってしまっ
のではないかと思えます。
ちよつと、姿勢について考
えてみませんか？

正しい姿勢は、さまざま
な筋肉がバランス良く働く
ことで維持することができ
ます。

ここで簡単な「正しい姿
勢」のとり方をご紹介します。
立つた状態で、上に引つ
張られるようにつま先立ち
をします。その状態でゆっ
くりとかかとをおろした状
態が「正しい姿勢」となり
ます。

簡単に筋肉を鍛えるコツがこちら！
正しい姿勢を保つだけで、
筋力トレーニングをしてい
なくても腹筋や背筋を使っ
ていることとなります。こ
うすることで、お腹まわり
もすっきりします。

便秘の解消

悪い姿勢は内臓機能が低
下し、体内の老廃物が排出
されにくくなります。つま
り、脂肪が蓄積されやすく
なり、太りやすくなってい
ます。

正しい姿勢を保つことで、
内臓が正しい位置におさま
り、活性化します。また、
鍛えられた腹筋により腹圧
が強くなり、便秘の軽減に
もつながります。

腰痛の軽減・予防

便秘がちの方や、先日の
住民健診で体重が気になっ
た方も、「正しい姿勢」か
ら取り組んでみませんか？

悪い姿勢は腰痛の原因に
もなります。これは、骨格
や筋肉に余計な負担がかかっ
てしまうためです。また、
腹筋と背筋のバランスが崩
れてしまい、おなかの脂肪
を背筋が支えられなくなっ

たために起こることもあり
ます。正しい姿勢で腹筋や
背筋をバランスよく鍛えて
あげましょう。

気持ち明るく前向きに！

ピンと伸びた背筋は、身
体の中に芯が通って元気に
なります。落ち込んだとき
などでも、りりしくハリの
ある姿勢は気持ちも明るく
なります。また、うっかり
やぼんやりを防ぐこともで
きます。

まわりの人への印象が変わる！

悪い姿勢は、「だらしない」「元気がない」イメー
ジがつきがちです。背筋を
少し伸ばして、若々しく明
るいイメージを出していき
ましょう。

しかし、正しい姿勢を長
い間維持することは大変で
す。1日に少しの間行うだ
けでも効果は十分あります。
これを機会に、「正しい姿
勢」を意識してみてください
がですか？

(健康課)

地域精神保健講演会のご案内

ご家庭や学校現場でのかわりに生かせる
よう、分かりやすい講演にする予定です。
とき 12月17日(土) 14:00~16:00
ところ スペースぶなの森 (貴船146-1)
熊野営業所下車徒歩1分(駐車場有)
演題 「軽度発達障害と不登校・ひきこもり」
講師 浅田病院 浅田護院長
対象者 児童・思春期の保護者及び関係者
定員 25名程度
入場料 無料
申込方法 電話申込 (先着順)
問合せ・申込先
医療法人あさだ会 / スペースぶなの森
/ FAX854-0650 担当 高杉 (健康課)

献血車がやってきます

下表の日程で献血を実施
します。

また、毎年11月から翌年
2月にかけては、献血者数
が減少することに伴い、血
液量も不足することから、
皆さまの温かいご協力をお
願いいたします。

問合せ先
熊野町公衆衛生推進協議会
(生活環境課内)

TEL 820-5606

(生活環境課)

献血日程

実施日	受付時間	場所
11月30日(水)	9:30~11:30	西公民館
	12:30~15:30	