

運動から健康を考える

適度な運動を、楽しみながら続ける

健康寿命を延ばすためには、「立つ」「歩く」といった移動能力を確保することが重要です。理想は30代から遅くとも40代後半から適度な運動を習慣化し、加齢による身体の変化に対応していきましょう。中等度の運動を1日30分以上、週3・4日。ウォーキングなら会話できるペースで「続けること」が大切です。自転車は20分以上乗ることで有酸素運動に変わり、膝などの



PNF研究所 西宮 所長
小滝昌彦さん

— (PROFILE) —

理学療法士・国際PNF協会認定セラピスト。延べ8万人以上の施術経験があり、長引く不調や痛み、病後の後遺症などの改善実績多数。



家庭でできる簡単ストレッチ

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)やサルコペニア(加齢による筋肉量の減少)を防ぐために、身体が動かせる30~40代から運動を習慣化しましょう。特に、太ももとおしりの筋肉が落ちると運動機能の低下が進みます。



↑ 椅子に浅く座って片足を伸ばし、背中を前に倒して20秒キープ。反動はつけない程度に脚の後ろや背中の筋肉を伸ばす。足を替えて同様。



体調によって膝等に痛みがあると悪化させる場合があります。身体に不調や痛みがある方は、まず専門家に相談しましょう。→

PNF研究所 西宮 (ピーエヌエフケンキュウジョ)

西宮市甲風園1-10-11中村ビル4F
営/10時~19時 日曜・祝祭日定休 相談無料(電話・来院にて対応)

☎0798-81-3781 <http://www.pnf.co.jp> PNF研究所 で検索
☎03-3292-2211(代)

関節に負担が掛かりにくいのでおすすめです。また、筋トレをする場合は、負荷をかけ過ぎると逆に筋力が落ちることがあります。自分に無理のない負荷で、毎日するのではなく週2回程度を目安に。

総合的に身体機能を維持するためには、「柔軟性」「筋力」「持久力」の3つを組み合わせて運動することも大切です。ウォーキングやストレッチなど様々な運動を組み合わせて、習慣化し、続けていくことを心がけましょう。

ラドンで健康寿命を延ばす

健康寿命の鍵は血管年齢にあり

長寿大国と謳われる日本ですが、健康寿命に関してはそうとも言えません。当サロンでは血管年齢や内臓ストレス値を測定し、内側から健康を見直していきます。血行不良によって起こる循環器系の疾病は増加傾向にあるため、健康寿命を延ばすためには40代のうちから血

Terra オーナー Rieさん

— (PROFILE) —

某外資系アパレル会社に勤務中、自身や家族の病を通して得た健康・美容の知識を多くの人に知ってもらいたいと自然派サロンTerraをオープンさせる。



上.全国でも珍しい、ラドンを効率よく取り入れることができるラドンルーム。ラドンの効果により様々な病気を予防できると、医療現場でも注目を集めている。右.完全予約制のプライベート空間で、体調に合わせたアドバイスをします。ラドン以外にもオーガニックハーブのサプリメントの取り入れ方もお教えします。



一般的なラドンの取り入れ方

日本人のラドン温泉の活用法は湯船に浸かるのが一般的ですが、海外ではラドン坑道浴が医療目的で行われています。ラドン水を飲んでデトックスをすることもあります。→



日本で古くから親しまれてきた民間療法、「湯治」。空気の綺麗な温泉療養地でゆっくりと湯に浸かり、多くの人が怪我や病気を癒してきました。ラドン温泉もそのひとつです。✓



管の状態を把握し、定期的メンテナンスをすることが大切です。

ラドンの力で「錆びない」身体に

ラドンには、増えすぎるとシミやシワ、動脈硬化、ガンの原因ともなる活性酸素の働きを抑える「抗酸化作用」があります。血液の滞りを解消すると、腸や肝臓などの機能も改善され、自然なお通じによるデトックス効果やアンチエイジング効果も期待できます。当サロンの「ラドンルーム」は、室温38度、湿度60%程度の心地よい空間。デトックスという汗をかくイメージがあるかもしれませんが、身体に溜まった毒素が汗で排出されるのはたったの3%。75%は便で排出されるといいます。

Terra (テラ)

営/10時~20時 (完全予約制・不定休)
※駐車場あり(1台)

☎0798-72-3484
<http://www.terra-1210.com/>



特典
シティライフを見た予約の方
●ラドンルーム初回体験
5,000円→4,500円(1人1回限り)
(6月末まで)

ラドンは年々注目を集めており、治療に取り入れている医療機関も増えています。当サロンでは協力医院の紹介も可能です。医療機関で受診し、医師の指示書をもとに当サロンに通うこともできます。体内にラドンを効率よく取り入れ、私たちが本来持っている自然治癒力を高め、幸せに長生きするための健康な身体づくりを始めてみませんか。

健康な暮らしを送る

地域の健康寿命に対するとりくみ



第8回あしや保健福祉フェア
このまちがすき~つながりをひろげよう~

健康増進や福祉の活動について、市民の方により詳しく知ってもらうためのイベント。地域福祉の活動報告や表彰、親子で楽しめる運動や工作などのイベント、保健センターのげんき度健診や試食、授産品販売などを予定。

開催日:7月22日(土)10時~16時 参加無料
場所:はなみずき芦屋(芦屋市呉川町)※駐車場は使用できません
問:0797-31-0612(芦屋市福祉センター)



介護予防サポーター養成講座

「西宮いきいき体操」の実施を支援するサポーター養成講座。「西宮いきいき体操」とは、高齢者向けの筋力向上を目的とした体操。健康づくりだけでなく、仲間づくりに繋がると好評の「西宮いきいき体操」のサポーターになろう。

開催日・場所:①塩瀬公民館 7月28日(金)、8月2日(水)、8日(火)
②市役所本庁付近 9月4日(月)、12日(火)、19日(火)
いずれも13時~(全3回)先着順・参加無料
問:0798-35-3294(西宮市地域共生推進課)



第14回 こうべ食育フェア
~kobeの食でつなごう!笑顔と健康~

「全ての市民が健康になれるまち神戸」を合言葉に、食に関する知識と、適切な食を選択する力を身につけるイベント。食育活動の紹介、ゲーム、試食などのブースや、栄養相談コーナー、食事診断、血管年齢チェックもあり。

開催日:6月17日(土) 11時~15時 参加無料
場所:ハーバーランド デュオドーム、探光ドーム(JR神戸駅前地下街イベントスペース)
問:078-322-6512(神戸市保健福祉局 健康政策課)