

冬の健康づくり



外に出るのが寒くてついつい家の中にもりがちになっていませんか？
冬はクリスマスや忘年会など、年末年始にかけて食べすぎや飲酒の機会が増え、
高カロリーな食事に偏りやすくなる時期です。運動不足や肥満に気を付けましょう。

▼冬は運動の効果が出やすい季節

一般的に基礎代謝（安静時に代謝されるエネルギー量）は夏より冬に高くなります。これは、体温維持のために、より多くの熱を作る必要があるからです。冬に筋肉を増やすとエネルギーを消費しやすく痩せやすい体づくりにつながります。

▼血圧に注意

血圧は季節によって変動しますが、特に冬場は血圧が上昇しやすいことが知られています。血圧が高くなれば心臓に負荷がかかり、心筋梗塞などが誘発される危険性も高まります。

- 運動の前には準備運動などウォーミングアップを十分に行いましょう。

▼服装も重要

暖かい室内から寒い屋外へ出る際は急激に血圧が高くなる恐れがあります。特に早朝は血圧が上が
りやすいので、より注意が必要です。

- 出かける前の身支度、準備運動、水分補給などを忘れずに
- 薄手の服の重ね着が基本です。途中で体温調節をしやすい服装で
- 帽子、手袋、マフラーやネックウォーマーなどで防寒対策を
- 積雪や凍結などによる転倒に気をつけて



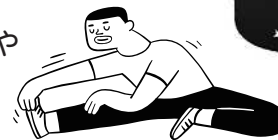
▼車から身を守るために

冬場は暗い時間帯が多くなり、車から歩行者がどうしても見えにくいことが多くなります。
夕暮れ時などの薄暗い時間帯や夜間は白などの明るい服装を着たり、ライトを持ったり、
反射材を身に着けるなど、車に自分の存在を知らせる工夫をしましょう。



▼屋内でのストレッチや筋トレもおすすめ

特に寒い日や、雨や雪などの悪天候の日は温かい家の中でストレッチや
筋トレをしてみませんか？以下の動画を参考にしてみてください！



▶ 今月のおすすめ動画

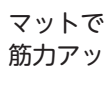
運動指導員がおすすめするス
トレッチや筋トレを動画を見ながら、
やってみませんか？



椅子に座って
ストレッチ (約 10 分)



立位で筋力アップ
(約 6 分)



マットでストレッチ &
筋力アップ (約 12 分)



サーキットトレーニング
(ゆっくりバージョン)
(約 10 分)



椅子に座って
筋力アップ (約 11 分)



サーキットトレーニング
(ハッスルバージョン)
(約 10 分)

シェイプアップ教室&講座

年末年始太り、気になりませんか？この教室では一人ひとりが太る原因を把握し、普段の生活で実践できる食事と運動の改善ポイントをわかりやすくアドバイスします。

○内 容 高精度体組成計による体脂肪率等測定、生活習慣チェック、運動・栄養・保健指導など
※4回シリーズの「教室」と1回完結型の「講座」の2種類があります

○申 込 12月11日(月)から先着順

教室:1月9日(火)まで

講座:1月15日(月)まで

○定 員 教室:10人 講座:20人程度

○料 金 無料

○対 象 20歳~69歳までの飯塚市民で医師から運動制限を受けていない方

○その他 タオル、飲み物等をご持参いただき、動きやすい服装でお越しください。

託児希望の方はお申し込み時にお伝えください。

測定は裸足で行います。なお、以下の方は測定できませんのでご了承ください。

・ペースメーカーを装着している方 ・妊娠中の方

・手のひら、足のうらをけがしている方



▼しっかり取り組み結果を出したい方向け 【シェイプアップ教室(4回コース)】

日程	時間	会場
1回目 1月16日(火)	10時~11時半	健幸プラザ
2回目 1月30日(火)		
3回目 2月 6日(火)		
4回目 2月20日(火)		

▼話を聞いて自分で頑張りたい方向け 【シェイプアップ講座(1回完結型)】

日程	時間	会場
1月20日(土)	10時~11時半	立岩 交流センター

いづくか健幸ポイント参加者募集

参加がまだの方は、健幸ポイントに参加し、一緒に健康づくりに取り組みませんか？
事前にお電話にてお申込み(説明会への予約)をお願いします

日 時	会 場	
12月16日(土)	10時~11時	
12月22日(金)		中央公民館 学習室 401
12月25日(月)	14時~15時	穂波交流センター 第1・2・3研修室
		飯塚市役所 1階多目的ホール

いづくか健幸
ポイントについて
詳しく知りたい方



健幸プラザからのお知らせ

健幸プラザの健幸運動教室 絶賛開催中です！

1月の教室のお申込みは12月15日(金)から始まります！

みんなで楽しく体を動かしましょう！！

申込先：健幸プラザ

電 話：0948-24-2057



ヨガやダンス、
フィットネスなど
楽しい教室が
いっぱいあるよ！



<https://iizuka-taikyo.jp/pages/83/>

●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎内線2167~2169)