

# 自宅でできる!! タオルストレッチ

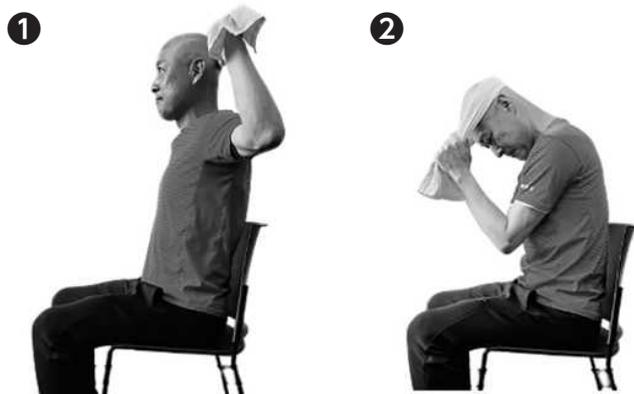
タオルを使うことで、体が硬い人でも無理をせずにできる初心者向けのストレッチです。持ち方や長さ、広げ方を変えることで、いろいろなストレッチが可能です。柔軟性アップや疲労回復の効果が期待できます。タオル一本で簡単ストレッチ! 今日からやってみませんか?

## 首

- ①両手にタオルの両端を持ち、タオルの中央を後頭部にかける
- ②息を吐きながら、脇を締めてタオルの両端を引っ張り、首の後ろを伸ばす
- ③息を吸いながら元に戻す
- ④5~6回ゆっくり繰り返す

### ポイント!

背筋は伸ばしたまま行いましょう



## 体側

- ①両手にタオルの両端を持ち、バンザイをする
- ②息を吐きながら、横に倒しからだの横を伸ばす
- ③息を吸いながら元に戻す
- ④反対側も同じように行う
- ⑤3~5回、ゆっくり繰り返す

### ポイント!

息を止めないように  
お尻が椅子から浮かないように行いましょう

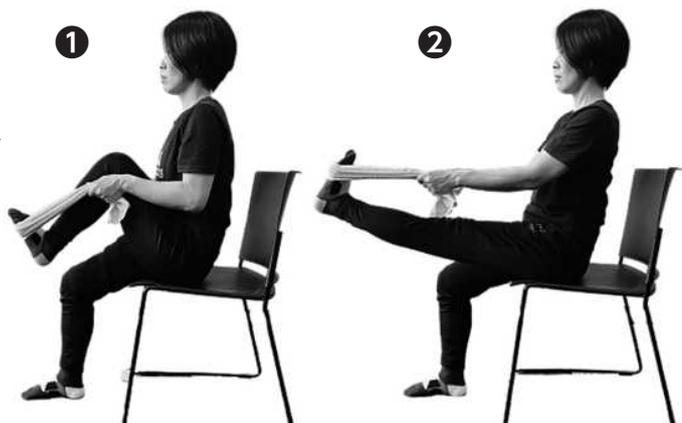


## ふくらはぎと太もも裏

- ①両手にタオルの両端を持ち、足の裏にかける
- ②膝を曲げた状態からゆっくり伸ばしていく
- ③つま先を手前に引き、斜め上に伸ばすイメージで行う
- ④反対の脚も同じように行う
- ⑤3~5回、ゆっくり繰り返す

### ポイント!

気持ちいい範囲で行いましょう  
膝が完全に伸びきらなくても大丈夫です



## 飯塚地区消防本部からのお知らせ

### 防げていますか? 熱中症

#### 熱中症を防ぐ3つのポイント!

- ①暑さを避ける ②こまめな水分補給 ③温度調整

※自分で水が飲めない、体のひきつけ、まっすぐに歩けない場合は重症です。すぐに救急車を!

熱中症で搬送される半数は、高齢者やお子さんです。みなさんのご理解が重要です。普段からの予防で未然に防ぎましょう。

応答がおかしいときは、

迷わず「119」

判断を迷う場合は電話相談を。

おとなの症状は「#7119」

子どもの症状は「#8000」

熱中症予防情報サイトはこちら→





# 熱中症にお気をつけください!

今年も暑い季節がやってきました。気温が高くなるにつれ、熱中症の危険度が高まります。

過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に重大な被害が生じる恐れがある場合に、今年から

**熱中症特別警戒アラート** が発表されることとなりました。

極端な高温(熱波)が予測され、熱中症特別警戒アラートが発表された場合、飯塚市では冷房の使用や外出の自粛を呼びかけ、注意喚起を行います。

## 熱中症特別警戒アラートとは

福岡県内の暑さ指数情報提供地点(12地点:宗像、八幡、行橋、飯塚、前原、福岡、太宰府、添田、朝倉、久留米、黒木、大牟田)のすべてで、翌日の「日最高暑さ指数」(WBGT※)が35(小数点第一位を四捨五入)に達する場合に発表されます。(※午後2時に環境省から発表)

※暑さ指数(WBGT)とは、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい **湿度** **日射・輻射**など周辺の熱環境 **気温** の3つを取り入れた指標で、気温のみで判断するものではありません。

## 夜のウォーキング講座

ウォーキング、ただ歩けばいいと思いませんか?

歩き方を変えるだけで、ウォーキングの効果が上がります!「エクササイズウォーキング」を体験しましょう。

日程	会場
7月19日(金)	飯塚市総合体育館 (鯉田1560-5)
7月22日(月) ※雨天中止	穂波野球場 (穂波B&G海洋センター内・飯塚市平恒1-6)
7月25日(木) ※雨天中止	幸袋交流センター (飯塚市目尾1020-1)



- 時間 19:00~20:00
- 参加費 無料
- 申込 7月18日(木)までに電話にてお申込みください。
- 服装・持ち物 動きやすい服装・靴(飯塚市総合体育館の場合は室内用シューズ)、飲みものなど

## いづか健幸ポイント新規参加者説明会



新規参加者を引き続き募集しています。事前に下記まで電話にてお申込みください。

日程	時間	会場
★7月19日(金)	18:00~19:00	飯塚市総合体育館
7月21日(日)	10:00~11:00	市役所本庁1階多目的ホール(飯塚市新立岩5-5)
★7月22日(月)	18:00~19:00	穂波B&G海洋センター会議室
★7月25日(木)	18:00~19:00	幸袋交流センター

- 参加費 無料
- 定員 各回20~30人程度
- 申込 7月18日(木)までに電話にてお申込みください。

★の日程は「夜のウォーキング講座」と同日に行います

お問い合わせ: 健幸保健課 健幸都市係(☎0948-96-8614)