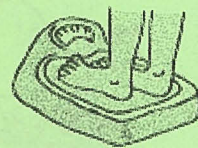


# 健康管理の大切さ

病は気から、病気の予防は心がけ！！



講師： 健康管理士 太田重雄氏

○日時： **2月20日**(日)

13:30～14:50

○会場：みやぎNPOプラザ第2会議室

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側)

\* 会場内に駐車場有

参加費：無料

直接会場にお越し下さい

○対象：健康づくりに関心のある方

## 健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定による、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動に従事する資格です。全国に約50,000人おり、様々な分野で活躍しています。その活躍の場は、看護師・介護士・ホームヘルパー等の医療・福祉分野はもとより、製薬会社・食品、化粧品メーカーのカウンセリング部門・一般企業の健康管理部門・健康関連産業に従事する企業の社員教育等様々な分野で広がりを見せています。大学・専門学校のカリキュラムにも採用されており、更に需要が高まっています。

お問い合わせ

NPO法人 宮城県健康管理士会  
022-281-2388(太田)

# ほすぴ・みやぎ通信



平成 23 年 1 月 15 日 発行  
NPO 法人宮城県健康管理士会  
TEL (022) 281-2388

## こんな症状や悩みはありませんか？

- ◆トイレが近い
- ◆薬は飲みたくない
- ◆リンパの流れを良くしたい
- ◆つわりがひどい
- ◆子どもがほしい
- ◆病院の治療に満足していない
- ◆リバウンドの悩み
- ◆グッスリ眠りたい
- ◆低体温、体温が低下している
- ◆便秘、冷え、むくみ
- ◆汗をかきにくい
- ◆サイズダウンしたい
- ◆適正体重にしたい
- ◆生理痛、生理不順
- ◆カラダに痛みがある
- ◆朝起きるのが辛かったり、疲れが取れづらい
- ◆手足が冷たい

カラダに冷えがあると上記のような症状になりやすく、治りづらいです。

さて「あなた」は上記のような症状に対してどのように対応していますか？

手っ取り早く「病院」ですか？ 「運動」ですか？

それとも「食事」「サプリメント（健康補助食品）」？

自然治癒力と免疫力の向上、カラダを温めるため、背骨の柔軟性をつけるため、まずは下記の運動を行なってみましょう。

「冷え」が招くカラダの諸症状！ ご存知「冷えは万病の元」！

・・・体温上昇の詳細は「鷲岳（わしおか）」まで

※冷えが気になる方に、1ヶ月チャレンジ！（出来れば5本指の靴下をはいてやりましょう）

・・・呼吸する時、お腹はいつも1cm引っ込めたイメージで行ないましょう。

①床に体育座りをします。両ひざを外側に倒し足裏を合わせ、両手で両足先をつかみましょう。

②息を吐きながら上体を前に倒します（背中を丸めるようにします）

③次に、息を吸いながら上体を戻し、姿勢を良くします。さらに胸を張り、顔を天井方向に向けます。

④これを1セットとして3～5回行ないましょう。

⑤背中側の筋肉が伸び縮みすることで代謝向上します。

※力を抜いて行なうことで血行が促進されむくみや柔軟性も改善されます。

※1ヶ月やっても変化がなければカラダの深部から体質改善をしなければいけないかも。