



ストレスと健康管理

講師：小沼三弘氏

交流分析士・健康管理士

○日時：3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55,000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)



適度な運動が血管の老化予防になる

●運動が血管をしなやかにする

運動を行なうと全身の筋肉に酸素を供給することが必要となってきます。すると、十分に血液を送る為に血管が広がります。その結果、血流がスムーズになり、血圧も下がってきます。しなやかで、かつ、血流を良くさせるのは主に有酸素運動です。

有酸素運動を行なうと酸素が必要になります。それにより、体内では少ない血液量でより多くの酸素を運ぼうとして赤血球の数が増えます。同時に筋肉が活発になり、心臓の働きを助け血液の循環をスムーズにさせます。

毛細血管に流れる血液の量が増えると、その刺激で毛細血管は枝分かれをし、新しい毛細血管となって発達していきます。

●運動は何をしたらいいの？

第二の心臓と言われている「足」。足の筋肉が血液(静脈)を足先から心臓に戻す重要な働きがあります。

足を動かすことで筋肉が筋活動を行い、血管が収縮し、血管が圧迫され血液が心臓へと戻っていくのです。

簡単な運動は、ウォーキングです。ジワーと汗がにじむくらいの時間で十分ですので週1回以上はリラクゼーションしながらウォーキングをしましょう。注意点は、足を引きずらないことです。これさえ守れたら大丈夫です。

自宅では、爪先立ち、かかと立ちを交互に10~30回やってみましょう。筋肉痛が出るようならやりすぎですので回数を減らしましょう。

※冬の寒さが気になる方に・・・!

- ①使い捨てカイロの基本的な張り方。
- ②貼るタイプの使い捨てカイロを使います。
- ③貼る上で重要な場所は、仙骨部(ウエストより下方のお尻部分)に大きめのを必ず貼ります。
- ④次に、痛いところや凝っているところに貼ります。
- ⑤朝貼って次の日の朝までそのまま。(温かい時間は12時間と表示されていますが結構持続します)
- ⑥温かいので血行が良くなり筋肉の緊張が緩和され、痛みや硬さが軽減します。
・30枚入り500円くらいで売っています(カワチ、ツルハなど)

※効果は個人差があります。症状別のお問合せはセミナー終了後にお答えいたします。