

# 健康コラク

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

ストレッチは、静的・動的2つのストレッチを組み合わせると効果的です。運動前には、準備運動として動的ストレッチ。運動後には、クールダウン（運動直後に体調を整えるための軽い運動として静的ストレッチ）をするのがお勧めです。

**2種類のストレッチ**  
ストレッチには、大きく分けて次の2種類があります。  
●動的ストレッチ／関節を動かすストレッチで、ラジオ体操などが代表的。心拍数や筋肉の温度の上昇、関節の可動域を広げることなどが目的。準備運動のこと。  
●静的ストレッチ／関節を動かさないストレッチで、一般的に言うストレッチはこれを指すことが多い。腱や筋肉を伸ばして、筋肉に蓄積した老廃物を排出することが目的。  
ストレッチは、静的・動的2つのストレッチを組み合わせると効果的です。運動前には、準備運動として動的ストレッチ。運動後には、クールダウン（運動直後に体調を整えるための軽い運動として静的ストレッチ）をするのがお勧めです。

秋になり運動会などに参加する人も多いのではないのでしょうか？でも、普段運動をしていない人が競技に参加して、けがなどで病院を受診することも少なくありません。そんなことを防ぐためにも、準備運動やストレッチで体を温めることが大切です。

## 飯南 便り

### ケガを予防 運動前・後の準備体操

#### 静的ストレッチの注意点

- ①無理して伸ばさない
  - ②痛みが気持ち良いくらいが正解。
  - ③反動ついてもほとんど効果はありません。
  - ④リラックステイクした状態でリラックスしていないと、筋肉も緊張状態になりやすくて、効果的なストレッチになりません。
  - ⑤呼吸を止めない
  - ⑥筋肉を伸ばすときに息を吐く、身体を元に戻すときに息を吸う。
- 具体的な方法などが知りたい場合は、飯南病院リハビリテーション科まで！



こんなことにならないように…

## 保健福祉 便り



なんでも相談してください！

### 働く世代の健康づくり

#### 事業所健診にお邪魔します

働き盛りの年代の健康づくりを進めるために、事業所健診の場を借りて、「血压」と「歯周病」のお話をさせてもらっています。

健診受診者の年齢層は、20代～60代。ですが、血压について興味を持つ人はまだ少なく、自分が普段どのくらいの血压値なのか、実は知らない人が多いようです。家でも職場でも、機会があれば血压を測って、若いうちから動脈硬化や脳卒中、心臓病などの大きな病気を予防しましょう。

また、歯科健診、歯科指導もあわせて実施しています。口の中の定期検診は、歯周病を予防するうえでとても大切です。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように、歯科健診をきっかけに、定期的な歯科受診を心がけましょう。8020を目指して！（80歳になっても20本以上の歯を残す）

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

## ‘2016’中山間フェア inい～なんへ行こう！



昨年の中山間フェアの様子



昨年の中山間フェアの様子

●中山間地域研究センター  
電話0854・76・2025  
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



島根県中山間地域研究センターでは、住民の皆さんに、より理解され親しまれる研究機関となるよう、施設を開放した交流イベント「中山間フェアinい～なん」を開催します。当日は「うまいものコーナー」「町内高校・中学校の吹奏楽部による合同演奏」「各種体験コーナー（木工体験、リースづくり、遊びカフェ他）」「スタンプラリー」など、大人から子どもまで楽しめる催し物を多数用意しています。町マスコットキャラクター「い～にゃん」もやってきます。

今年は、センター隣で「ミセス・ロビンフッド オータムフェス」も同時開催されます。  
楽しく美味しい、秋の「い～なん」での一日を満喫してください。

- \*日時  
平成28年10月22日(土)  
9時30分～15時 ※雨天決行
- \*場所  
中山間地域研究センター場内  
(飯南町上来島1207)

## こんにちは、 来島保育所です！

●来島保育所 電話76・3284

今年の夏は雨の日が少なく、「もりのす」での川遊びやプール遊びを十分に楽しむことができました。川遊びでは魚やカニを見つけて、数匹ですが保育所へ持ち帰って観察をしています。

お盆を過ぎるとプールも終わり、バッタやコオロギなどの虫とりや運動遊びを楽しんだりしています。今は、9月24日(土)の運動会に向けて、赤組、白組に分かれてリレーや玉入れ、綱引きなど、簡単なルールを自分たちで考えて遊ぶことが出来るようになってきました。年長になると、勝敗にこだわりがちですが、中には遅れている友だちを気遣いながら、ゆっくり走るほほえましい場面もあります。

こんな生活や遊びの中から「自分

を発揮する力」「最後まで諦めず頑張る力」「友だちを気遣う力」が育ってきていると感じています。子どもたちにとっては、運動会本番が待ち遠しい毎日です。



運動会に向けて練習にも熱が入ります！



日焼けでみんな真っ黒になりました



町内4カ所の保育所から、保育所の取り組みや子ども達の様子を元気にお届けします！