

# HOT & ほっと

あやせのこと、何でも知りたい…

イベント&ニュース

健康アイ

情報プラザ

HOT&ほっと

## 自宅で簡単にできる 健康づくりを心掛けましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策により、自宅で過ごす時間が多くなり、人と会う機会や体を動かす機会が減少していませんか。自宅でもできる運動などに取り組み、体力低下を予防しましょう。

☎地域包括ケア推進課☎77・1116、健康づくり推進課☎77・1133、スポーツ課☎70・5656

### できる運動をしてみましょう

体を動かす機会が減ることで、体力低下の恐れがあります。

「片付け、庭仕事、畑仕事」など、家でできる用事や楽しみで体を動かしたり、普段行っている体操や次に掲げる自宅でできる体操をしたりしてみましょう。



### 【あやせいきいき体操】

あやせいきいき体操は、前半はストレッチ中心の「のびのび体操」、後半は筋力アップを図る「もりもり体操」です。同体操の動画は、市ホームページ [URL www.city.ayase.kanagawa.jp/hp/page000035900/hpg000035853.htm](http://www.city.ayase.kanagawa.jp/hp/page000035900/hpg000035853.htm) で公開しています。



### 【簡単自宅でトレーニング～誰でもできる運動不足解消法～】

自宅でできるトレーニング〔作成：(株)ハイクラス〕を紹介します。トレーニングを行う際は、「実施のポイント」「実施の注意点」をよく読んで、安全に正しく行ってください。

- 実施のポイント**
  - 各種目の回数や時間はあくまで目安です。自分の体力に応じて、調節をしましょう
  - トレーニング実施中は、呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう
- 正しい方法でできているか、どこの筋肉を使っているか、常に意識しましょう
- 実施の注意点**
  - 病気やけが、服薬などがある方は、運動制限がないか、医師の指示に従ってください
  - 体調が悪い場合などは無理をせず、実施を控えてください
- 実施中に体調不良や痛みを感じたら、無理をせず、すぐに中止してください

### ＜肩甲骨周辺のストレッチ＞前後10回ずつ1～2セット

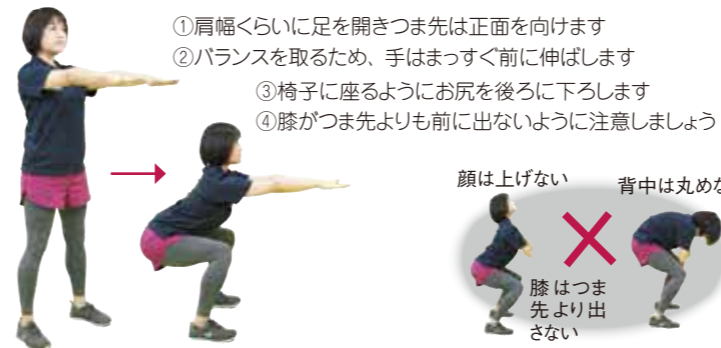
- ①両手を肩に乗せます
- ②両肘を前で合わせます
- ③両肘を上に戻します
- ④肘で円を描くように回し、戻します



**解説** できるだけゆっくり大きく回すことが効果を引き出すポイントです。特にデスクワークなど同じ姿勢が続く方は、こまめに実施しましょう。  
**注意点** いきなり大きく動かすと筋肉を痛める可能性があります。最初は小さく、少しずつ大きな円を描くように回数を重ねましょう。

### ＜太もものトレーニング(スクワット)＞2～4秒で曲げ伸ばし10～15回、2～3セット

- ①肩幅くらいに足を開きつま先は正面を向けます
- ②バランスを取るため、手はまっすぐ前に伸ばします
- ③椅子に座るようにお尻を後ろに下ろします
- ④膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう



**解説** 脚の筋力低下を予防するための運動として欠かせない種目です。曲げ伸ばしの時間を長くすることで、強度の調節が可能です。  
**注意点** 膝がつま先よりも前に出ると膝に負担がかかります。また、顔を上げたり、背中を曲げないように注意しましょう。

### お口の健康を意識しましょう

口を清潔に保つことは、感染症予防にもつながります。毎食後・就寝前の歯磨きや義歯の清掃を行いましょう。人と会う機会が減り、おしゃべりをしなくなると、口の周りの筋肉が衰える恐れがあります。噛める方は意識して



少し歯ごたえのある食材を選んで食べたり、歌を歌う、早口言葉を言ったりするなど、口を使うことを意識しましょう。

### 【かながわ健口(けんこう)体操】

県が作成した、口腔機能を維持・向上するための体操「かながわ健口(けんこう)体操」の動画を県ホームページ [URL www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/s001/kenkoutaisou.html](http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/s001/kenkoutaisou.html) で公開しています。

### あやせのものづくりを支える 多様な人材から ものづくり再発見

### 料理×ものづくりで新商品開発

嶋さんは、産業機械用カーボン(炭素)の加工を行う旭工業(有)で働くベテラン職人だ。鉛筆の芯に似たカーボンを削る職人の嶋さんの手先はいつも真っ黒。その手には、培った職人技が詰まっている。平日は若手職人の育成や働きやすい環境づくりに奮闘。休日は趣味の魚料理の腕を磨いている。料理を始めたきっかけは、高校時代にスーパーの鮮魚売場で、魚をさばくアルバイトをしたことだった。それまで料理の経験は全くなかったが、「お客様にものを届ける仕事を雑にしたいくない」との思いから技術を磨き、今では魚の盛り合わせを作ることが特技となった。

お客様を思いやる姿勢は、現在も仕事をする上で大切にしている。例えば、自社製品であるカーボン製の鍋やプレートなどの調理器具の開発では「誰もが簡単に楽しくおいしい料理を作れるものはどんなものか」と、実際に料理をする方の目線に立ち、嶋さん自身が自宅で製品を使用して利便性や安全性の面から提案を行っている。料理とものづくりの知識が掛け合わされた調理器具、これからどんなアイデアが生まれるか楽しみだ。  
☎工業振興企業誘致課☎70・5661



オーエンス文化会館の主催・共催事業ご案内

7月12日(日) **泉谷しげる** WITH **中川サカサカ**

ザ・グレン・ミラーオーケストラ

Japan Tour **10月31日(土)開催決定!**

綾瀬市オーエンス文化会館 お問い合わせ ☎6467-77-1131

「ご葬儀から樹木葬まで」トータルサポート

家族葬 14.5万円から

お見送りを家族に囲まれた安らぎと温もりの

ふじみ式典 ☎0120-64-7764