



指宿市 ころばん体操

ころばん通信

(第11号)



令和5年7月3日発行

指宿市

健幸・協働のまちづくり課

長寿支援課（地域包括支援センター）

血圧測定を徹底しましょう！

Q なぜ血圧測定は大切なの？

A 血圧の大きな変動に気づかないまま運動を行うと、運動中に脳卒中や心筋梗塞になりうることがあります。普段から血圧を測る習慣を付け、普段より高すぎたり、低すぎたりしたら、様子を見ましょう。

また、準備運動の時点でからだに違和感があったら、運動を一時中断しましょう。

※ ころばん体操の会場まで歩いてきたり、会話をするだけで、普段よりも血圧値が高くなる場合があります。正しい血圧を測定するために、測定前には、3回程深呼吸をして、リラックスした状態で測定しましょう。

ころばん体操を始める前の流れ



血圧測定



個人ファイルの記入



準備運動



ころばん体操

大牟礼地区のころばん体操にお伺いしました！



大牟礼地区は、普段からころばん体操開始前にレクリエーションを行っています。今回は新しく指の体操等をご紹介しました。

～大牟礼地区での活動の様子～

ころばん体操の基本姿勢や、体操①～⑥の動きのポイントを1つずつ確認しました。背筋が伸びてとてもスッキリします。



【ころばん体操体験会実施中！】

現在ころばん体操を実施している地区で、「参加者を増やしたい!」、「ころばん体操を広めたい!」と考えている地区に、インストラクターがお伺いし、頭と身体を使ったレクリエーションを含めた、ころばん体操の体験会を行っています。地域で広がりを見せるころばん体操の魅力をご紹介しますので、ぜひこの体験会をご利用いただき、一人でも多くの方に参加していただくきっかけにしてみませんか？

体験会をご希望の地区は、随時ご相談ください。

暑い日こそ栄養・水分補給！熱中症を予防しよう！



7月に入り、暑さが増してきました。この時期に注意が必要なのが「熱中症」です。屋内外問わず、いつでも誰でも熱中症にかかる危険性があります。熱中症は正しい予防法を知ることによって防ぐことができます。そこで、今回は“栄養”の面から熱中症対策をご紹介します。

バランスのよい食事をとりましょう！

夏は暑さや夏バテで食欲がなくなり、あっさりしたものや冷たい麺類などで食事を済ませてしまい、栄養バランスが偏っていませんか？暑いときこそ、①主食、②主菜、③副菜のそろったバランスのよい食事を意識して、熱中症を予防しましょう！



【夏バテ防止！食欲アップ食材】

かんきつ類 : ゆず, レモン, すだち
酸味のあるもの : 梅干し, お酢
香味野菜 : にんにく, しょうが, ねぎ
香辛料 : わさび, からし, こしょう

意識して水分補給をしましょう！

歳をかさねると、のどの渇きを感じにくくなったり、気づかないうちに脱水症状を起しやすくなります。

のどが渇く前に飲むことや、こまめに水分をとることを心がけましょう。



コップ1杯(150~200ml)を1日8回意識して飲みましょう！

※ころばん体操を始める前・途中・終了後の3回以上声を掛け合って水分をしっかりととりましょう！

呼吸をしているだけでも皮膚表面から目に見えないミネラルを含む汗を放出しています。

たくさん汗をかいたら、ミネラルを含む水分を補給しましょう！



【ミニレシピ☆手作りスポーツドリンク】

水 : 1リットル
砂糖 : 大さじ4 (40g)
塩 : 小さじ1/2 (3g)
レモン汁 : 大さじ1 (15ml)

