

運動でますます元気に健康長寿

本庁保健福祉課 (保健衛生係)
電話0994-22-3044
支所住民生活課 (保健衛生係)
電話0994-25-2511

いくつになっても、自分らしくいきいきと暮らしたいものですよね。年齢を重ねるとともに心身の機能は低下しやすくなりますが、毎日の健康管理や生活習慣に気を配ることで、より元気な生活を送ることができます。今回は、いくつかの運動をピックアップして紹介しますので、家でもやってみてください。

ストレッチのポイント

運動の前には筋肉や関節をやわらかくするストレッチをおこなって、怪我や事故を防ぎましょう。

- ① 息をはきながら、筋肉を伸ばしましょう。
- ② 反動をつけずにゆっくりと。
- ③ どこが伸びているか感じながらおこないましょう。
- ④ 痛みを感じるか、感じない程度でやめましょう。



つま先立ち →

歯磨きをしながら、かかとの上げ下げを試みましょう。

ウォーキング

1日10分以上歩く習慣を！

歩くことは足腰を衰えさせないための大切な運動です。1日1回は外出し10分以上続けて歩く習慣をつけましょう。生活の範囲が広がりストレス解消にもなります。

背中を伸ばす

目が覚めたら、布団の上で気持ちよくストレッチ



南大隅高校で 学んでみませんか



前田一樹君

宮田小学校、根占中学校を経て現在普通科1年に在席。中学校時代から長距離ランナーとしての活躍をみせ、中学時は駅伝で九州大会出場を果たす。また、町内駅伝や佐多岬マラソンなど地域の行事にも積極的に参加している。

僕は、普通科で大学進学を目指し、毎日学んでいます。普通科は毎朝7時半から朝補習を行っており、各教科の先生方が基礎から丁寧に教えて下さいます。少人数なので、一人ひとりにあった勉強ができます。

勉強だけでなく、部活動にも一生懸命取り組んでいます。人数は少ないですがここ最近多くの部がいい結果を残しています。僕は、野球部に属しています。野球部も夏・秋の県大会で勝ち星をあげるなど、少しずつ力をつけてきています。また、この冬は駅伝クラブもたちあがり、各部からの寄せ集めながら、県の高校駅伝では初出場校として多くの注目をあびました。今回、僕は、県下一周駅伝大会の肝属地区の選手にも選ばれ、南大隅高校から33年ぶりに出走することができました。地元の皆さんのたくさんの応援が励みになり、役割を果たすことができました。今後、よりいっそう精進していきたいと思えます。

南大隅高校に入学して本当によかったと思っています。皆さん僕たちと一緒に南大隅高校で学んでみませんか。