

Sports blowguns



上達のコツは
正しい腹式呼吸法



公認指導員
舟越 正典さん(76歳)

スポーツ吹矢

▶スポーツ吹矢の効果は

スポーツ吹矢は普通の深呼吸と違い、矢を吹く時に、胸式と腹式を使って大きく吸い、瞬間的に強く吹くことが特徴です。この呼吸法を行うと酸素を身体の隅々まで供給でき、これによって全身の細胞を活性化させ自律神経の動きがよくなるため、病気になるにくい体をつくれるほか、ストレス解消、老化防止などに効果的です。

姿勢がピンときれいな舟越さん。若い頃から運動が大の得意で50代の時にはボディービル大会出場の面白い経歴も持たれています。「もう(できない)ではなくまだ(やれる)」を口ぐせに今でも、さらに上段の資格を目指しています。吹矢は鹿屋体育大学のニュースポーツとして15年程前に普及。魅力は「吹矢は静のスポーツ。的の中心にバシッと当たった時の高揚感がたまらない」と話してくれました。



鹿屋ブルー・スカイ支部
☎ 090-7984-0701 (舟越さん)

健康づくりの 実践者に学ぶ



- ① 歩こう会は市内8つの同好会で組織され、各地で楽しく歩いています。
- ② 歩く前の準備運動は念入りに
- ③ 雨天時でも、室内で楽しい運動

「人は歩かんとあかんよ～」と明るく関西弁で話す井上さん。退職を機に妻の故郷である鹿屋へ移り住み、出会ったのが「歩こう会」。「一人のウォーキングも良いですが、継続するには仲間と歩くことをオススメします!」とのこと。週4日、活動しているので、興味はあるけど勇気のない人は、家族、友人を誘って一緒に「歩こう会」を体験してみてください!

「歩こう会」
☎ 45-2807 (井上さん)

ウォーキング

▶ウォーキングの効果は

ウォーキングは体脂肪の燃焼、脳の活性化、心肺機能の改善、筋肉の衰え防止、生活習慣病の予防・改善、ストレス解消などに効果的です。また、いつでもできる手軽さや、無理なく、自分の体調に合わせてできることから人気のスポーツです。



公認指導員
井上 辰男さん(75歳)

7 **生きがいを**持って生活しよう
楽しく集える場所と仲間がもたらすパワー
それが私の健康づくり
年齢とともに健康上の課題も増加していきますが、地域で支え合
いながら、生きがいを持って生活していくことが大切です。

6 **こころを健やかに**しよう
ポジティブで明るい笑顔と元気なあいさつ
「病は氣から」。毎日、色々ありますが、ちよっと自分から笑って
みませんか。

5 **動いてみよう**
時間を見つけて、仲間を見つけて、
場所を見つけて
本市は、鹿屋体育大学や県民健康プラザ健康増進センターなど、
運動に関連した機関に恵まれています。また、今回紹介する「ウォー
キング」や「スポーツ吹矢」以外にも地区学習センターや民間の
施設等でも、様々な運動に関する集まりがありますので自分に合っ
た運動を見つけてみましょう。

4 **たばこは悪影響のもと**
目の前でタバコを
SすわないでOおかないでSすわせなごで
喫煙は、がん、循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など
の生活習慣病を引き起こす最大の危険因子であるほか、低出生体
重児が産まれる一因であり、また受動喫煙についても子どもや妊
産婦などへの悪影響が問題となっています。

3 **食生活を改善しよう**
新鮮な鹿屋の食材を、
薄味でおいしく味わいましょう
減塩のために調味料は「かけて」食べずに「つけて」食べましょう。
鮮度の良い食品や旬の食品を使用すると、新鮮な風味と香りで素
材の味だけでおいしく食べられます。
1日の食塩摂取量 男性 8.0g未満
女性 7.8g未満
高血圧治療の人 6.0g未満

2 **お口をチェックしよう**
将来の子どもへの健口(けんこう)は、
今のあなたの健口づくりから
毎月20日に行われる、一般・母子健康相談では、保健師、栄養士
以外に歯科衛生士もいます。歯、口腔の健康アドバイスをもらえ
ます。

1 **体重をチェックしよう**
身近に体重計、
知っていますか適正体重
自分の適正体重とBMIを知ろう
●適正体重の求め方
身長(m)×身長(m)×22=適正体重
例:身長153cmの場合
1.53×1.53×22=51.5 適正体重 51.5kg
●BMI(身長と体重のバランス)の求め方
BMI= $\frac{\text{自分の体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$
BMI値による肥満判定
18.5未満 → やせ型
18.5～25未満 → 標準
25～30未満 → 肥満
30以上 → 重度の肥満

健康づくりを実践されている人たちは、「健康は自分の事
やっど!」と口をそろえて言います。そう、健康づくりの主
役は「あなた」です。
何から始めたらよいか分からない人のため、市民の皆さ
んと健康づくりについて考えた「市民の健康づくりに向けた
スローガン」と概要を紹介します。

※引用「第2次鹿屋市健康づくり計画・かのやヘルスアッププラン21」