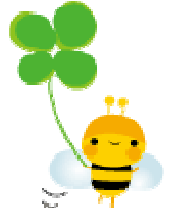


春号

かっぱ通信



ウォーキングをはじめませんか？



健康な毎日を送るためには、一人ひとりの体力や健康状態に合った無理のない運動を、気軽に楽しく続けて歩くことが大切です。



そこでおススメなのが、**ウォーキング** です！

ウォーキングは、肥満や生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病）の予防に最適です。また、骨粗鬆症や認知症の予防にもつながります。

毎日の生活の中で、いつでも、どこでも、誰でも手軽にでき、「こころ」と「からだ」にいいことがいっぱいです。

目線は遠く
あごは引く

肩の力を抜く

腕は前後に
大きく振る

歩幅は
できるだけ広く

かかとから着地

週5日、1日30分以上をめざして
1日の歩数は7000～8000歩を目標に。
10分歩くと約1,000歩。
歩数を歩行時間で選びましょう。



広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階

電話：(082) 261-8588

広島市段原地域包括支援センター



裏面へ⇒

H26.4

サロン紹介

平成25年10月、**上東雲町町内会**にふれあいサロン「**ハッピーサロン・かみしなのめ**」が誕生しました！

月に一度集まって、おしゃべりやカラオケなどしながら楽しく過ごされています。
代表の藤田佳鶴様より、「皆で案を出し合いながら、参加者全員が一丸となってサロンを作っていきたい」とのこと。

私たち段原地域包括支援センターの職員もお声をかけて頂き、時々講師として参加し、健康体操や脳トレなどを行い、介護予防に一役買っております。

人と会って話をする事は、健康を維持していく為にも重要なことです。

上東雲町の皆様、振るってご参加ください。



サロン風景

「ハッピーサロン・かみしなのめ」

- <日 時> 毎月第4火曜日
13:30~15:30
- <場 所> 上東雲集会所
- <参加費> 200円
- <内 容> 茶話会を楽しみながら、
月別に健康体操・脳トレ・
カラオケなどを実施

上東雲町の皆様！
家に閉じこもらず、外へ出かけて、
皆とおしゃべりしながら、
楽しい時間を過ごしましょう！！



代表：藤田佳鶴様

健康一口メモ：PM2.5について

Q1 PM2.5ってどんなもの？

直径 $2.5 \mu\text{m}$ (マイクロメートル・ $1 \mu\text{m}$ は1mmの千分の1) 以下の小さな粒子のこと。
自動車の排ガスや工場のばい煙などに含まれています。

Q2. どんな影響があるの？

肺の奥深くまで入りやすく、喘息や不整脈などの病気を引き起こす可能性が高いとされています。普段から天気予報などで観測値や分布予想などを見ておきましょう。

Q3. 予防は？

濃度の濃い日は、

できるだけ外出を避ける 家の窓を開けない 洗濯物は外に出さない

外出の際には、気密性の高いマスクやメガネも有効です。

