

# 元気はなまき！ 湯のまちだより

Vol. 2 令和6年10月発行  
花巻市健康福祉部長寿福祉課

湯のまちホット交流事業は、介護予防意識向上や健康増進を図ることを目的とした事業です。

## 腰の痛みにお困りではありませんか？

痛みの原因は？

新常識！腰痛は動いて治す

日本人の8割が一生に一度は経験すると言われていた腰痛。

そのうち、背骨や神経などに原因があると特定される方は約2割。

多くの方は、レントゲン写真などに異常がなく、日常の姿勢や動作、ストレスや、生活環境などが影響しているといわれています。

その場合は、必要以上に安静にすることで、かえって悪化してしまう可能性もあります。



頭の重さは平均 5 kg !

首が 30 度傾くと、  
首への負担は 18 kg に !

猫背が続くと、背骨や背中に負担がかかります



家事や仕事、趣味活動で長時間  
同じ姿勢になっていませんか？

いつでも  
簡単ストレッチ



腰ぐるぐる

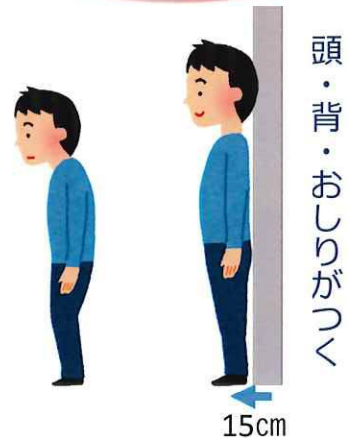
腰に手を当てて、フラフープを回すように、腰を前後左右に大きくゆっくり伸ばします



肩ぐるぐる

肩に軽く触れながら、肘で円を描くように前後にまわします。はじめは小さく、徐々に大きく。肩甲骨も動かします

ときどき  
姿勢チェック



頭・背・おしりがつく

15cm

## 冬場の運動不足もこれで解決！ 『自宅で健康プログラム』

スマホやパソコンで、30分の映像プログラムに取り組んでみませんか。

運動や脳トレ、アートや音楽プログラムなど、  
脳と身体の活性化を図る動画を、週2回無料で配信します。

(※通信費等はご利用者様負担です)

詳しくはお知らせページをご覧ください、お申込みください。





# たんぱく質をプラスして細胞を若返らせよう！

## いつもの食事に“ちょい足し”で栄養アップ

漬物をおかずにごはんを  
食べることが多い方は…  
もう1品をプラス！

例えば…

焼き魚



ハムエッグ

納豆



など

メインのおかず  
を1品プラス

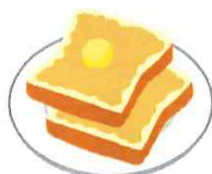
具を沢山にする



ごはん・みそ汁・漬物だけ…



具が少ないパンやめん類を食べることが多い方は…トッピングをプラス！



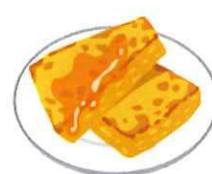
具なしパン



ピザトースト



サンドイッチ



フレンチトースト



具なしそば



月見そば



けんちんそば



天ぷらそば

🌸 加工食品・保存食品も便利に活用しましょう 🌸



缶詰



レトルト食品



冷凍食品