

楽しかった
年末年始の「ツケ」を
取り戻そう!

健康増進計画推進キャラクター
“ケンゾウレノギヤ”

お役立ち情報
～運動編～

時間をかけずに効率よく!

やってみよう『ながら運動』

忙しい日々の生活の中で、何かのついでにできる運動していますか?
引き締まった体型のあの人の秘密は、「ながら運動」にあるかも?!



内臓脂肪が過剰につくと、血圧や血糖値などの検査値を高くしやすくするホルモンが分泌されます。内臓脂肪が適正に保たれているかのひとつの目安は**腹囲＝男性85cm未満、女性90cm未満**
検査結果やおなか周りをすっきりさせるためにも、日ごろから無理のない運動を取り入れることはおすすめです。



ながら スクワット

お風呂上がりや歯磨きの時に!
◎ゆっくり、お尻を少し突き出すように膝を曲げる

ポイント/
膝がつま先より
前に出ない!



ながら かかと上げ

朝の新聞チェックや料理作りの時もいいかも。
◎おなかに力を入れて、背筋をシャキッ! 頑張れる時は、かかとの上げ下げ!

ポイント/
できるだけかかとを
高く上げると効果倍増!



【お問い合わせ】

川辺保健センター 0993-58-3223 知覧保健センター 0993-58-7221
顛娃保健センター 0993-36-1111

水曜日は運動の日
南九州市健康増進計画



(山脇)



(耳原)



(浦芝原)



(資料館展示資料)

板碑とは、鎌倉時代から戦国時代までに流行した供養塔です。資料館に展示されているこの板碑は、もともと御領木之元の堤防付近にあったものです。永正14年(1517)の年号や、丸い線の中に大日如来を意味する梵字が刻まれています。顛娃町内には、他にも山脇・耳原・浦芝原などで板碑の存在が確認されています。

板碑
れきみんかんだより⑦

顛娃歴史民俗資料館

