特集

健康チャレンジ

みんなで気軽に参加してみよう！「いしかわまるごと健康チャレンジ」

筋肉をつけて代謝の良い体になりたい！いつまでも元気で楽しく暮らしたい！健康づくりに関心はあっても、継続するのはなかなか難しいですね。でも、みんなと一緒にチャレンジすれば楽しく続けられるかも！この秋、「いしかわまるごと健康チャレンジ」に参加しませんか？手軽に続けられる体操を紹介します。

『いしかわまるごと健康チャレンジ』とは

生活習慣の見直しと健康づくりの習慣を身につけることを目的として、自分で選んだチャレンジ項目を30日間継続して記録をつける取り組みです。普段から運動をしていないので、なかなかきっかけをつかめないという方も、家族や友だちと一緒に取り組むことで楽しみながら、達成感を味わえますよ。そして、チャレンジ期間が終わっても、そのまま自然と習慣づけられると良いですね。

石川勤労者医療協会 健康推進部 健康友の会
萱野 真実さん

レッツ体操（H私の健康法の一例）

健康友の会がおすすめする脳と健康に効く、毎日続けられる体操。その中からいくつか紹介します。各イラストで示した部分の筋肉を意識しながら、呼吸を止めずに無理なく行いましょう。

腕の内側のストレッチ

①手のひらを上にして右手を伸ばす。
②左手で右手の4本指を身体の方へ引き寄せる（10秒間を1～2回）。
※左手も同じように行う

腕のうしろ（二の腕）と前（力こぶ）の筋トレ

①拳を握り、両腕を胸の前でクロスさせる。
②内側の腕は身体から離すように、外側の腕は身体へ近付けるように、力をつり合わせて押し合う（10秒間を1～2回）。
※内側と外側の腕を組み替えて同じように行う

ウォーキングの腕ふり

①肘を90度くらいに曲げて、軽く拳を握る。
②肘を後ろへ引くように意識しながら、前後へまっすぐふる（足踏みしながら10秒間を1～3回）。

腕ふりの効果：・脂肪燃焼アップ ・肩こり解消 ・二の腕、背中の引き締めなど

他のレッツ体操を詳しく知りたい方は全日本民医連ホームページをご覧ください。
https://www.min-iren.gr.jp/?cat=9

あいうべ体操（Cロの健康の一例）

リフトアップやほうれい線の予防にも！

口を大きく開け「あ～い～う～べ～」と繰り返します。
少し声を出して行うと、より効果がアップします。

1 のどの奥が見えるくらい口を大きく開く
2 口を大きく横に開く
3 口を強く前に突き出す
4 舌を出して下に伸ばす

☆1度に行うのは10回程度として、1日30回以上を目標に毎日続ける。ただし無理のない程度で行う。

あいうべ体操は、口呼吸の予防、口腔周りや舌の筋肉を鍛える効果のある体操です

日本人の約9割が口から吸って口から吐く『口呼吸』をしています。口呼吸ではアレルギーやインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。また、口の中が乾燥して虫歯や歯周病の原因にも。他にも、口周りの筋肉が常に緩んだ状態になり、周囲の表情筋も緩み皮膚のたるみ・シワの原因にもつながります。

城北歯科 歯科衛生士
川中 泉さん

主催／いしかわまるごと健康チャレンジ実行委員会（石川県健康友の会連合会・金沢医療生活協同組合・生活協同組合コープいしかわ）
後援／石川県・珠洲市・輪島市・能登町・穴水町・七尾市・中能登町・志賀町・羽咋市・宝達志水町・かほく市・津幡町・内灘町・金沢市・野々市市・白山市・川北町・能美市・小松市・加賀市・石川県社会福祉協議会

3 2019.11月号

チャレンジ9コース 複数選択可

下の9コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう。コースに合わせた健康づくり情報を、いしかわまるごと健康チャレンジのホームページ（14ページ参照）で随時紹介します。

A 運動
チャレンジ内容（例）
- グラウンドゴルフ
- ウォーキング
- スポーツ・外遊び
- 自転車
- タオル体操
など

B 食
チャレンジ内容（例）
- すこしおコース（塩分1日6g未満）
- 控えめの間食
- 野菜たっぷり
など

C 口の健康
チャレンジ内容（例）
- 1日○回はしっかり歯みがき
- 毎日、舌みがき
- あいうべ体操
など

D 脳
チャレンジ内容（例）
- 折り紙・読書・音読
- クイズ・パズル
- おしゃべり
- 日記
- 週1日は休養
など

E 禁煙・節酒
チャレンジ内容（例）
- 1日お酒は1合まで
- ビールはレギュラー缶1本まで
- 週2日の休肝日
- 禁煙に挑戦!!
など

F 快適な睡眠
チャレンジ内容（例）
- 1日7～8時間の睡眠
- 寝る前に飲食はしない
カフェイン（コーヒーなど）はとらない
- スマートフォンは寝る1時間前まで
など

G 肥満の改善
チャレンジ内容（例）
- 1日1回は体重計に乗ろう
- 朝食はしっかり、夕食は軽く
- 余分な脂肪・糖質はとらない
など

H 私の健康法
チャレンジ内容（例）
- 毎日血圧測定
- レッツ体操
- 毎日おしゃべり
- カラオケ
など

I 2019 おすすめチャレンジ
チャレンジ内容（例）
- 吹き戻し健康法（「吹き戻し」を使った口腔機能維持向上の健康法）

※吹き戻しの購入方法は組合員活動部までお問い合わせください TEL.076-275-9871

腹式呼吸することで腹筋を鍛え、呼吸も安定し誤嚥予防にも！

J キッズチャレンジ
- はやねはやおき
- まいにち、はみがきがんばる
- まいにち、あいさつ
- いえのおてつだいをする
- そのほか

参加方法はチャレンジして報告書を出すだけ！

上のチャレンジ9コースの中からコースを選び目標を決めて、30日間チャレンジします。コースの複数選択も可能です。左のチャレンジ記録にチャレンジコース、目標を書いて毎日の取り組みを記録します。カレンダーはWebサイトからもダウンロードできます。

結果報告 提出期限：2019年12月20日

本誌（とらいあんぐる11月号）14ページの報告書に記入して生協店舗、宅配の担当者へお渡しください。裏面のパズル回答の有無は問いません。Webからも報告できます。（14ページに2次元コード掲載）

報告書提出者には参加賞プレゼント！

さらにチャレンジ達成者には抽選で500名の方に景品が当たります。

（コープ商品・こども用あり）

チャレンジコース（○で囲んでください）

A B C D E
F G H I J

チャレンジ目標（例）を参考に目標を一つ決める

毎日・週（　　）回

チャレンジ記録

できた日は○、できなかった日は×をつけましょう。

日	曜日	○	×	日	曜日	○	×

※この記録は提出の必要はありません

4