



大利根町文化祭



「健康チェックコーナー」を開設！

11月15日（土）保健推進員は「健康チェックコーナー」を開設し握力測定を行い、筋力保持の重要性を伝えました。

握力は、全身の筋力の程度を知るための目安になります。筋肉量の低下は様々な病気につながります。また骨折や転倒のリスクも高くなります。

1. 筋力強化の手軽な運動

- ① ウオーキングの推奨
- ② グー・パー運動
- ③ タオル絞り運動

2. 見て触れる骨粗しょう症・動脈硬化の模型



を展示し、食塩の採り方のチェックを行い、生活習慣病予防の大切さを伝えました。

◎11月15日(土)は天候に恵まれ、子供から高齢者まで、90人を超える参加者が健康の意識を新たにしました。

以上