



寒い時期でも 身体を動かそう

冬は、気温が低く外へ出るのもおっくうです。また、重ね着をしているので、動きづらいこともあって身体を動かす機会が不足しがちです。

運動不足は肥満につながるだけでなく、血圧が上昇し、血液の循環も悪くなるため、血管に負担をかけてしまいます。しかし、「毎日運動する時間がない」「体力がなくて、すぐ疲れてしまう」など運動を始めるきっかけがつかめない方も多いと思います。

そこで、自宅で簡単にできることを紹介します。無理のない範囲で、今より少し身体を動かす習慣をつけていきましょう。

どの運動も腰痛やひざ痛のある人は、自分の身体の状態にあわせて行いましょう。

●目覚めた時に

下半身をめぐった血液が再び心臓へ戻ることができるのは、足の筋肉がポンプの働きをして、血液を循環させているからです。このことから足は「第2の心臓」と呼ばれており、ストレッチで刺激することで血流がよくなる効果があります。

①目覚めたらベッドや布団から起き上がる前に、足首を動かしましょう。

②手の指先、足先を痛みを感じない程度にマッサージしましょう。

③ふくらはぎを足首側から上に向

てマッサージしましょう。

④肩周りをほぐしましょう。

目覚めもすっきり！



●暮らしている中に運動を組み込もう

身体を動かすと血液の循環がよくなるなどの理由から、うつ予防、認知症予防などにも効果があることがわかってきました。毎日の暮らしの中で意識して身体を動かしましょう。

①できるだけエレベーターは使わずに階段を使いましょう。

②洗濯や布団干し、お風呂洗いや拭

き掃除などの家事で身体を動かしましょう。こころも身体もスッキリ☆

③外出前は身体をほぐし、転倒を予防しましょう。

④近くなら、車で移動するより徒歩や自転車移動しましょう。

⑤車で買い物に行く場合は、いつもより少し離れた駐車場に置いて歩きましょう。

⑥テレビ体操やラジオ体操を習慣づけましょう。

●ながら運動をしよう

太りすぎは、血管に負担をかける要因になります。テレビを見ながら誰でも簡単にできる「ながら運動」で体温を上げて脂肪を燃焼させ、気分もリフレッシュしましょう。

①椅子に座りながらグーパー運動：両腕を肩の高さまで上げて手の指を閉じたり、開いたりします。両足は床から少し上げて足の指も閉じたり開いたりします。

②その場足踏み：椅子に座ったままでも構いません。

③首のストレッチ：ゆっくりと息を吐きながら首を前後左右に傾けたり、回したりしましょう。

●就寝前に1日の疲れをほぐそう

就寝前に軽く身体を動かすと副交

感神経が活発になり、1日の疲れを解きほぐすことができます。また、寝つきが良くなるなどストレス解消にも役立ちます。

ゆったりとした気持ちで、行いましょう。

①ストレッチで身体をほぐします

・肩をすくめて、ゆっくりおろす。

・肩を後ろに引いたり、前に出したりする。

・両手を組んで頭の上にあぐらづくばし、体全体を引き上げる。

・首をゆっくりと傾けたり回したりする。

②気持ちをおろして、静かに深呼吸をします

毎日の生活の中にうまく組み入れましょう

健康推進員さんおすすめの「ながら運動」



- ・歯みがきしながら、かかとの上げ下げ
- ・歯磨きしながら、スクワット
- ・ドライヤーで髪を乾かしながら、太もも上げ
- ・料理をしながら、かかとの上げ下げ
- ・洗濯物を干す前に背中を伸ばして、パタパタとしわ伸ばし
- ・デスクワークしながら時々足首を動かす

(健康推進協議会会員研修アンケートから)

地域に新しい風を

このコーナーでは、地域に根ざし、新たな風を吹き込む地域おこし協力隊隊員とその活動、想いを紹介します。

日野町地域おこし協力隊活動記



日野町地域おこし協力隊 近江日野商
人ふるさと館 正吉邸
の
鵜瀬 ゆりさん

新年明けましておめでとございます。地域おこし協力隊として着任し、日野町へ来て三度目の新年を迎えました。

昨年度は近江日野商人ふるさと館「旧山中正吉邸」での食体験レストランやギャラリー一つむでの展示、日野祭の曳き手体験ツアー、そして日野まちかど感応館新館のオープンなど、主にまちなかの観光にまつわる様々なことに携わらせていただきました。各イベントや施設へ足を運んでくださった皆様、本当にありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

今年もまた、馬見岡綿向神社の神様の使いが「イノシシ」ということで、日野町へ年明



グランドオープンした日野まちかど感応館新館

くの方に日野町の魅力を知っていただくとともに、町内の方も日野のまちなかへ足を運ぶきっかけになると良いなと思います。近江日野商人ふるさと館での1月のふるさとランチは20日を予定しています。入館料込1,000円で地元野菜をふんだんに使ったお昼ご飯をお召し上がりいただけます。神社への御参りとあわせて是非お立ち寄りください。

けからたくさんの方が訪れる見込みです。この機会に、多

各団体などから隊員へ講演などを依頼される場合は、事前に役場商工観光課までお問い合わせください。隊員の活動は、日野町ホームページでも確認できます。これからも地域で活躍する地域おこし協力隊にご期待ください！

◆問い合わせ先 商工観光課 商工観光担当 ☎0748-52-6562

「土地を買いとります」などの勧誘にはご注意

「原野商法」の二次被害のトラブル



勧誘の手口

- ① 原野等の土地を購入した消費者に対して、電話や自宅を訪問して「土地を買い取る」と勧誘がきます。
- ② 土地が売れると安どしているところで様々な理由をつけて金銭の支払いを要求してきます。
- ③ 要求された金銭を支払った後、自分の土地の売却代金の支払は受けられず、業者とは連絡がつかなくなる(こ)が多々あります。

注意するポイント

- 「土地を買い取る」「お金は後で返す」は決まり文句
土地の売却と別の土地の購入がセットになっていたり、測量代や手続費用、節税対策と称して代金を請求されたりします。「お金は後で返す」と言われても、その後、事業者とは連絡が取れなくなる(こ)がありますので、(こ)び(こ)断(こ)ま(こ)じ(こ)。
- ひとりで決めますに、まずは相談
一度お金を支払ってしまった(こ)、そのお金を取り戻す(こ)とは非常に困難です。

根拠がはっきりしない代金の請求があった場合、少しでも不審な点を感じたら、お金を支払う(こ)は絶対にせず、家族や消費生活相談窓(こ)等に相談(こ)してください。

◆問い合わせ先

住民課 生活環境交通担当 消費生活相談窓(こ)
☎0748-52-2500