

# 健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

## 健康トピックス

### ～暑さに負けない食生活～

暑い季節は、冷たい麺類が人気ですが、冷たい麺類ばかり摂取していると消化吸収がしにくく、疲れがたまりやすい体になっている可能性があります。そこで、食べた物をエネルギーに変えるために必要な「消化酵素」がカギとなります。消化酵素の材料である、肉や魚、卵、大豆製品などを食べることが重要です。火を使用せず食べることができる納豆や豆腐、魚の缶詰なども使って暑い季節を乗り切りましょう。

#### あたまの元気まる(8～10月)

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

☎ 健康課 ☎55-6800 ID 1601

と き ①保健福祉センターでみっちりコース(要予約)  
8/5(火)、8/21(木)、9/8(月)、9/26(金)、10/6(月)、10/21(火)  
前半 9:20～10:20 後半 10:30～11:30

どちらかを選択

②出張でサクッとコース(予約不要)  
10/22(水) 10:00～12:00(所要時間1人20分程度)

と ころ ①保健福祉センター 3階 ②ドラッグスギヤマ三郷西店(南原山町)

内 容 ①脳トレや講話も実施 ②検査・結果説明のみ

対 象 者 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない40歳以上のかた

定 員 ①前半・後半各6人(先着) ②なし

申し込み ①前日までに電話か直接 ②会場に直接

そ の 他 おおむね10人以上の団体向けに、職員出前講座も実施。詳細は、問い合わせを

VRを用いて、目の動きで認知機能の状態をチェックします。



#### ネットDE元気まる

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

☎ 健康課 ☎55-6800 ID 40318

インターネットで問診項目に答えると、現在の生活習慣から健康度を確認できます。また、今のこころの様子を知ることができる「こころの天気予報」もぜひお試しください。

右記二次元コードから健康度をチェック!



▲ネットDE  
元気まる



## おうちで カンタン ストレッチ

vol.16  
猫背対策編

### 背中を伸ばしスッキリ

猫背の予防にも効果的です!

- ①四つん這いになり、そこから手を前方に出します。
- ②両手で床を軽く押しながら、胸を床に近づけます。この時、背中中の伸びを感じながら、息を吐きましょう。

ポイント  
20秒  
キープ

