

草の根ヨガを 楽しみましょう。

ヨガは、呼吸という意味があります。身体が硬くても大丈夫。

完成ポーズにとられず、どこやかに楽しい気分で気持ちをリラックスさせて呼吸を行ってください。精神的にゆったりした気分になるとしっか深い呼吸ができるようになります。身体の柔軟性も高まり効果的です。

ポーズは、呼吸くらい行いましょう。



問い合わせ 文化スポーツ振興課
☎ 86-8023 FAX 86-8380

みんなで スポーツ!!

体育指導委員のコーナー

スポーツに関することなら体育指導委員に

1・ビーナスのポーズ



・身体全体に効果

■膝を曲げ後ろに脚を廻し、かかとを下ろします。腕を大きく上げます。視線は、中指の延長をみましょう。下に降ろしている腕は後方の脚にかかるく添えます。吐くごとに身体の力を抜きながら深く身体を曲げていきます。

2・木のポーズ



・集中力を養い、精神統一をはかることができる。また内臓の調子を高め便秘にも効果

■片足立ちになりもう片方の足は、足の裏をあて添えます。両手をあわせ、頭上に伸ばします。

広報あいこうが5月15日号の「みんなでスポーツ!!」の中で体育指導委員の掲載漏れがありました。お詫びして訂正します。

お詫びと訂正

- 水ロブロック 福井 豊子
- 信楽ブロック 北村 武裕、竹中 敏晃

糖尿病教室のご案内

地域医療 だより

日本での糖尿病患者さんの数は確実に増加傾向にあります。糖尿病は「生活習慣病」と言われ、食事・運動を中心とした生活習慣の改善が不可欠です。また糖尿病患者さんの中には他の生活習慣病を合併されている方が多く、特に肥満に高血圧、高脂血症、高血糖のいずれか2つ以上を合併する人をメタボリック・シンドロームと呼び、脳梗塞や心筋梗塞などの危険性が高くなるとされています。

しかし何らかの適切な指導を受けている糖尿病患者さんは約半数にとどまっているのが現状です。「まだ大丈夫だろう」とたかをくくっている間に確実に進行しているのが生活習慣病なのです。

水口市民病院では、毎週水曜日の午後に糖尿病教室を行っています。糖尿病に関心のある方ならどなたでも参加できます。毎回、医師・看護師・薬剤師・栄養士が講習を行っていますのでぜひ受講いただいで生活習慣病に向きあう機会にいただければと思います。



問い合わせ 水口市民病院
☎ 62-3346 FAX 63-1728