

ほうでえ～

ありゃ～のう

周防大島町の話題

第2回町民福祉大会を開催

10月27日、町民健康福祉大会が橋総合センターにおいて開催されました。大会では、血管年齢測定・血圧測定などの健康相談・体験コーナーが設けられ、食生活改善推進員さんによるうす味の汁物の提供などが行われました。

また町では、『ちよび塩』でおいしく元気にー」をスローガンに減塩運動を推進しており、減塩運動のシンボルマークやちよび塩ソングの発表も行われました。

そのほか、浮島で食塩調査を実施された国立病院機構九州医療センター高血圧内科長の土橋卓也先生による講演会も行われ、土橋先生は「健康で長生きをするためには、減塩は特に重要で、食塩を摂り過ぎると高血圧に限らず、胃ガンや骨粗鬆症などの病気にかかる可能性が高くなります。また血圧を定期的に測定し、高血圧の方はほっておかず早めの治療をお勧めします。」と減塩の必要性などを話されました。



▶ 土橋卓也先生による講演会の様子



▲健康相談・体験コーナーの様子

ウォーキングをはじめませんか のんたウォーキング開催



▶ 床に座って骨盤からさき
に動かすイメージを
教える谷川真理さん



▲ウォーキングの様子。当日は雨天のため町総合体育館で開催されました。

10月19日、町総合体育館においてのんたウォーキングが開催されました。

当日は参加者に正しい歩行を身につけ、ウォーキングへの関心を高めてもらうため、サザン・セト大島ロードレース大会に過去2回出場されているマラソンランナー谷川真理さんをゲスト講師として招き、ウォーキングのポイントを指導していただきました。

谷川さんは「足を先に出すのではなく、最初は慣れないかもしれませんが、骨盤からさきに動かすイメージで歩いてほしい。」と自ら歩き方を実演し、歩行のポイントを分かり易く説明されました。