

スムーズな入眠

～深い呼吸でリラックス～

スムーズな入眠のためには、寝る前にリラックスする時間を確保し、体や心の緊張を解くことが有効だと言われています。自分に合ったリラクゼーション法を探してみましょう。今回は、「腹式呼吸」をご紹介します。

やり方



① 背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。



② 口からゆっくり息を吐き出します。

ポイント

- ・吸うときは鼻からゆっくり、へその下に空気を溜めていくイメージで
- ・吐くときは口からゆっくり、体の中の悪いものをすべて出し切るイメージで
- ・吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐く
- ・1日10～20回を目安に無理なく続ける

ノルディックウォーキング体験会

ID 0235524

北欧生まれのフィットネスエクササイズ！普通のウォーキングに比べて、腰・膝への負担は軽く、20%も多くのカロリーを消費できます。



- と き** 2月26日(日) 午後1時30分～3時 ※雨天中止
- 集 合** 市民会館東ホール
- 定 員** 30人 (定員を超えた場合は抽選)
- 参加費** 無料
- 申し込み** 2月17日(月)までに直接、電話、QRコードで健康推進課へ。



認知症家族の支援講座

ID 0315488

医師や介護経験者が認知症や介護について話します。個別相談もできます。

- と き** ① 3月7日(日) 午後2時～4時
② 3月21日(日) 午後1時30分～3時30分
- と ころ** 市役所北棟集会室
- 内 容** ① 学びましょう認知症のこと
② 認知症の人とのかかわり方を学ぼう
- 対 象** 家族のもの忘れが心配な方、認知症の家族を介護している方
- 申し込み** 電話、ファクス、QRコードで氏名・電話番号・「認知症家族の支援講座希望」を健康推進課 (FAX67-9101) へ。

