

第15回わくわくヘルスチャレンジ終了！ 健康づくりを習慣に

第15回わくわくヘルスチャレンジが10月1日から11月30日で行われ、過去最高の133人の申し込みがありました。チャレンジを終えた報告書提出者は90人となりました。

この取り組みは、自分で決めた目標を1カ月間行うというもので、1カ月行っただけで、引き続き生活習慣として続けていくことがねらいです。

報告書には多くの方がびっしり感想を書いて下さいました。報告書を見ると、本当に地道に取り組んでくれた方が多く、がんばりが読み取れました。引き続き生活習慣として続け、健康づくりに役立てていただければと思います。

主催者からコメントをお返ししました

主催者からのコメントは、報告書を提出していただいた一人ひとりに保健教育委員が手分けをして書かせていただきました。保健教育委員は看護師やスポーツインストラクター、歯科衛生士、元教師がおり、コメントを参考に引き続き取り組んでいただければと思います。

報告書を提出していただいた方の中から、抽選で10名様に500円のクオカードをプレゼント

12月23日(木)に、保健教育委員会で厳正なる抽選会を行いました。当選者にはすでに進呈しています。当選された方、おめでとうございます。

健康づくりは一生の課題です

保健教育委員会では、毎年このような取り組みを行っていますので、今回参加できなかった方は、ぜひ次回（2022年10月～11月予定）の参加をお待ちしています。

チャレンジされた皆さんの感想と 主催者からのコメント

参加者の感想は、とても参考になる内容が多く、組合員の皆さんにもぜひお読みいただき、共有し、今後の健康づくりに活かしていただきたいと思いますので、この場をおかりして一部を掲載させていただきます（「・」参加者の感想、「＊」は主催者からのコメント）。

お口の健康・脳いきいき 新型コロナ対策 コース

- 新型コロナ対策の取り組みは、この2年間で本当に訓練されました。これからも緩めず実行していきます。1日1回のハミガキは、もう寝るだけという時間に意識して実行するのがカギだと感じました。あいうべ体操は娘に笑われました。脳いきいきの取り組みは答えが出るのはスキッとするので、パズルが一番よいですね（ナンプレ）。
- ＊素晴らしいです。来年は身体を動かし、外の空気を感じる「ウォーキング」や「好きな運動」などにもチャレンジを。早朝血圧もぜひ。

好きな運動コース

- スクワットは、犬の散歩時に公園で朝と夕に分けて15回ずつ計30回になるよう取り組んだところ、毎日続けることができました。目標達成するとヤッター感あります。これからもメニューを変えながら続けていきたいです。
- ＊1カ月かかさずの実行はすばらしいです。犬の散歩で歩数もかなりになったでしょうし、下半身の筋力がついて、さらに歩行が安定すると思います。

好きな運動・脳いきいきコース

- 今回の企画のおかげで、先延ばしにしていた猫背改善のストレッチに取り組むことができました。大きな改善とまではいいませんがこれからも続けていきたいと思っています。
- ＊「企画のおかげ」と言ってくださると、こちらも俄然うれしくなります。猫背改善＝若返りです。きっと気持ちも若返りますよ。

好きな運動・脳いきいきコース

- 運動は毎日続けることができなかったけれど、楽しく取り組むことができた。
- ＊チャレンジありがとう。デレビ体操がんばりましたね。楽しいのが一番！音読も英語の手話歌も自分で考えてできてすごいと思いました。

ウォーキングコース

- 28万歩目標達成しました。達成すべく1日1回朝のウォーキングを、夕方にもやることで1日1万歩を超える日が12日間ありました。体重もキープできています。
- ＊スタートダッシュがききましたね。目標をたてるのは達成に向けて励みになりますね。体重キープの副産物も。これからもぜひ。



保健教育委員で当選者の景品抽選会

早朝血圧測定コース

- 数日空いた時もありましたが、後半は完全に習慣化して毎日血圧を測ることができました。血圧が低い時とそうでない時があるのだなと改めて認識することができました。ありがとうございました。
- ＊血圧測定、これからも続けて下さいませ。朝起きて、まず排尿をしてから測る。血圧が低い値ですので立ちくらみなどご注意を。入浴時、湯船からあがる時に、急にガッと立たずに手すりや壁などに手をおき、ゆっくり立つようにして下さい。外出時も立ちくらみが起きたら車などに注意し、その場にしゃがんで下さい。数分で落ち着くと思います。

感想がぎっしり書かれていました

好きな運動コース

- 目標達成できました。職場で取り組んでいる方がいたので、時々話題になったこともよかったです。体操の効果はわかりません。ハミガキの時に自然とかかとをあげています。
- ＊仲間がいると励みになりますよね。かかとあげも途中バージョンアップして取り組みましたね。かかとあげは、ふくらはぎの筋力アップに役立ちます。ふくらはぎの筋力は第2の心臓、かかとあげ続けましょう。

新型コロナ対策 お口の健康・健康な食事 コース

- ヘルスチャレンジの時だけでなく、日常的に続けていきたいと思いました。なぜなら、とても必要なことであると気づいたからです（高齢期に向かって）。気づかせていただき感謝です。ありがとうございました。
- ＊「気づき」がよかったです。「新型コロナ対策」「お口の健康」「健康な食事」は毎日かかさず行っていたので習慣化にされると思います。今後は「好きな運動」「ウォーキング」にもぜひトライを。

好きな運動・健康な食事 脳いきいき コース

- ユーチューブでヨガを見ながらやりました。野菜を多く採るよう心がけ、楽しみながら行えました。脳トレ毎日やりましたよ。
- ＊ユーチューブを使って、いろいろできてすごいです。楽しみながらやるのがすばらしいです。脳トレも連日でできてすごいです。

お口の健康コース

- 達成できました。ハミガキは10分すると口の中が活性化された感じです。あいうべ体操を忘れがちになりあわててやるので、今後はゆっくりやろうと思います。
- ＊口の中が活性化された実感は続きたいですね。とくに寝ている間に虫歯や歯周病が進行しやすいので夜はしっかり磨きましょう。「あいうべ体操」で表情筋も鍛えて若返りましょう。