

こころの健康

「ストレスをためない暮らし方」や、気分が沈む、憂うつ、食欲がない、眠れないなどの「こころの病気の初期サインに気づくチェック項目」を掲載しました。自分や家族だけでなく、友人や近所の方にも声がけしていくことで、「孤立」を予防することにもつながります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



白石市 こころの健康

検索



からだの健康

3種類の運動動画をYouTubeで配信しています。いずれも10分程度の動画ですので、仕事の休み時間や家事の合間など、ちょっとした時間に行うことができます。運動は継続して行うことが大切です。将来の自分のために、時間を見つけて取り組んでいきましょう。

市ホームページでは、動画に合わせて、解説を載せたリーフレットも掲載しています。



白石市 運動動画

検索



すっきり健やかヨガ



ストレッチ・ヨガの動画です。柔軟性を高め、けがをしにくい体をつくり、呼吸を意識することでリラックス効果や、腰痛・肩こり予防の効果も期待できます。



すっきり筋トレ



筋力トレーニング動画です。筋肉や骨を鍛えるだけでなく、血糖値改善にも効果があります。有酸素運動を長く続けるためにも、組み合わせて行うことが大切です。



うきうき♪ウォーキング



有酸素運動の一つであるウォーキングについて、開始前のストレッチや、長く続けるために必要な筋トレ、ウォーキングのフォームについて解説しています。



コロナ禍の今だからこそ

こころとからだの健康づくり

健康推進課 ☎22-1362

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が続くなか、体力や筋力、気力の低下を感じていませんか？ このような状態が続くと健康への影響が心配されます。ウィズコロナ時代の日常生活の中で、自宅を確認できる「こころの健康チェック」や自宅でする「運動動画」を紹介します！

自分時間を見つけて健康維持

新型コロナウイルスの影響が長期におよび、外出の自粛やテレワークなど、人との関わりの減少、運動不足や活動量の減少による体力の低下など、心身に大きな影響を及ぼしています。コロナ前には、できていたことができなくなり、気づかないうちにストレスを感じ、体に不調や変化をきたしていることもあるかもしれません。

このような状態が続くことで、生活習慣病の発症や悪化、筋力低下による転倒や骨折など、健康への影響も心配されています。

そこで本年度、こことからだの健康づくりを目的に、市のホームページに「こころの健康チェック」や「運動動画」を掲載しました。ぜひ、ご自身の心身の健康に活用してください。

また、保健師・栄養士による個別相談や健康出前講座、精神科医による「こころの相談」を実施します。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。