



リハビリテーション科

運動のすすめ

● 労働と運動（スポーツ）は別物です

労働は効率と結果重視です。無駄を省いて大きな成果を得なければなりません。その動作は単純な動きになりがちです。運動（スポーツ）は、突然の動作変化に対応するため、走る・投げる・打つなどの動作を、複合的に身体（筋肉、関節、内臓etc.）に対して刺激を与えます。



● 運動効果は二日間

適切な運動でも、血管・血糖値への影響は二日間しか効果が持続しません。三日に一度の運動では、現状維持しか出来ないということになります。

● 過度の運動は逆効果

体力は、運動しないと徐々に低下していきます。しかし、やり過ぎると身体に問題が現れたり、ケガにつながったりして、元の状態より悪くなりがちです。そして、その瞬間は突然訪れます。久しぶりに運動をされる人、負けず嫌いの性格の人は注意が必要です。



★ まずは三日坊主で

三日坊主を繰り返すことで、自分に合った運動が見つかります。いろいろな運動に挑戦してみましょう。様々な運動を経験しておく、足を痛めた時には座ったままで出来る運動、手の病気になった時には足を使って出来る動作などが体験でき、いずれリハビリが必要になった時に役立ちます。



★ 誘われたら断らない

誘われた時が、運動の始め時です。二人で行う運動、グループ競技など、初めから「そういう運動は苦手だから」と拒否するのではなく、まずは挑戦してみる。きっかけを大切にしてください



★ 歩くだけが運動じゃない

「膝が痛いので運動できません」と、言われる人がいらっしゃいますが、歩く・走るだけが運動ではありません。パラリンピックを見て参考にしましょう。ガムを噛むだけでも、あごの筋肉のトレーニングになりますよ。

町からのお知らせ

観光施設にフリーWi-Fiを設置しました

問 商工観光課 観光係 ☎0968・86・5725

観光施設の利便性の向上ならびに観光振興のため、フリーWi-Fi（無料）を設置しました。スマートフォンなどで接続し、インターネットの閲覧などにご活用ください。「なごみツーリズム」では、町の観光施設の紹介動画を見ることができます。

フリーWi-Fi接続可能エリア	Wi-Fi接続可能時間
肥後民家村、江田船山古墳、塚坊主古墳周辺	午前9時～午後5時
菊水口マン館周辺	午前9時～午後9時

今後、フリーWi-Fiが使える施設を拡大予定です。（緑彩館、金栗四三の生家など）
なお、このフリーWi-Fiは暗号化していない無線LANのため、個人情報の管理や端末のセキュリティなどは各自で注意したうえでご利用ください。

接続方法

- ①スマートフォンなどのWi-Fiを自動接続に設定する。
- ②Wi-Fi接続画面で「NAGOMITOWN_FREE_Wi-Fi」を選択する。
- ③パスワードに「nagomikankou」と入力する。
- ④接続完了

なごみツーリズム二次元コード



この表示がある場所で利用できます



なごみ子育てほっとROOMの取組を紹介します

問 なごみ次世代応援隊 090・8357・0718（近藤）

令和3年度和水町地域づくり活動支援事業として、和水町の親子を笑顔にするために活動されています。

内容

子育て講座、ゆる体操教室、おゆずり会、あそぼう会、子育て相談、子育てに役立つ情報配信

対象者

妊婦さん、0歳から高校生までの子ども達とその親。

参加費

子育て講座・ゆる体操は、500円。
おゆずり会・あそぼう会・子育て相談は、無料。

申し込み

完全予約制。公式LINEへメッセージ、またはお電話ください。その他状況によりオンライン配信に変更、日時や内容変更あり。

最新情報は公式LINEをご覧ください。



←友だち追加

8月講座（8月1日回、8月22日回）の情報をカレンダーページ（P12～13）に掲載していますので、そちらもご覧ください。