

## 酒は百薬の長

【意味】酒はたくさんある薬の中で、最も優れたものである。

クリスマス、忘年会、大晦日、お正月等これからの時期はお酒を飲む機会が増えますね。  
楽しく、美味しくお酒を飲むためには、**お酒と上手にお付き合い**しましょう。

### <適正飲酒の十カ条>

- 一、談笑し、楽しく飲むのが基本です
- 二、食べながら、適正範囲でゆっくりと
- 三、強い酒、薄めて飲むのがオススメです
- 四、つくろうよ、週に2日は休肝日
- 五、やめようよ、きりなく長い飲み続け
- 六、許さない、他人への無理強い・一气飲み
- 七、アルコール、薬と一緒に、危険です
- 八、飲まないで、妊娠中と授乳期は
- 九、飲酒後の、運動・入浴要注意
- 十、肝臓など、定期検査を忘れずに



保健福祉課健康グループ【担当：小木】



## 背中・腰スツキリストレッチ

腰痛は国民病といわれるほど多くの人が悩む問題の1つです。起こる原因は様々ありますが、ここでは一般的に腰痛背中・腰の痛み・疲労が緩和されるストレッチを紹介します。時間のあるときにやってみましょう！

① 仰向けひねりストレッチ



写真のような姿勢を取ります。  
曲げた膝をできるだけ地面につけるようにします。

② Cat ストレッチ



写真のように背中をできるだけ丸めます。

③ Dog ストレッチ



写真のように背中をできるだけ反らせます。

②と③は交互に行おう！

毎週火曜日にこのようなストレッチと、体幹トレーニング（筋トレ）を組み合わせた「体幹トレーニング & ストレッチ教室」を開催しています。興味のある方は保健福祉課健康グループ（☎35-2120）までご連絡ください。

保健福祉課健康グループ【担当：松野】