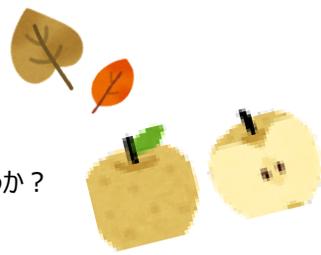


2024  
11月

# 松本ヘルス・ラボたより

日に日に秋深まる季節になってきました。秋の夜長をいかがお過ごしでしょうか？  
『明るく・楽しく・元気よく』 健やかに過ごしましょう！



松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師の都合等により予告なく中止または変更する場合があります。予めご了承ください。  
また、熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。

🚩 イベントお知らせ1

## みんなで身体を動かそう

- 1、日時 11月16日（土）  
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 南部体育館
- 3、内容 「スロージョギング」
- 4、講師 大嶋 淳子先生
- 5、持ち物 松本ヘルス・ラボ会員証、  
運動の出来る服装、  
室内履き、タオル、飲み物
- 6、参加費 基本サービスの方は毎回300円  
総合健康チェックサービスの方は無料

## 松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

先着順  
各日 5名

- おさんぽ日 ① 11月 8日（金）  
② 11月18日（月）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 11月 1日（金）16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139  
※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 注意事項 雨天決行ですが、当日欠席の場合は  
お電話ください。

今度の「みんなで身体を動かそう」の

## 「スロージョギング」とは？

ジョギングよりキツくなく、ウォーキングよりも脂肪燃焼効果が期待できる有酸素運動で、血圧低下などの効果もあります。



体力に自信がない方  
でも無理なくできる

ポイントは  
走り方と速度

教わりながら  
みんなでやっ  
てみよう！！

🚩 イベント報告

9月28日（土）

## みんなでラジオ体操

講師：大石美雪先生

温度的に丁度良い気候の中、健康体操の動きを丁寧に指導いただき、程よく汗もかきつつ終始和やかなムードで進められて、心も身体も癒されました。



## 第十回

## 体重を量る、体温を測る、そして歯をみがくこと

～保健の機運を変えた先人たちに思いを寄せるコラム～

### 1. 体重計に乗ること

肥満と筋肉量の減少はさまざまな生活習慣病の原因の一つです。そこで、BMI「体重(kg)÷身長(M)2乗」や体脂肪率を把握することが大切になります。体重計の普及があってこそ成し遂げられる、日頃の健康管理ですね。

### 2. 体温計で測定すること

体調が悪い時に正確な体温を測ることも、熱の度合いや継続時間を知るには重要です。現在市販されている体温計は、単位時間の上昇温度から体温を予測するタイプで実測値ではないため、今となっては姿を消してしまった水銀柱の体温計の方が正確だったかもしれませんね。

### 3. 歯ブラシで歯をみがくこと

日常生活で当たり前となった歯みがきタイム。今時は、避難所でも注目されている、水や歯ブラシがなくてもできるペーパー状の歯みがきシートもあります。お口の健康と全身疾患との因果関係は見逃せませんよね。

## 🎵 スタッフブログ

11月22日は、語呂に合わせて「いい夫婦の日」ですね◎

ラボのレッスンやイベントでは、ご夫婦やご家族・お友達同士で参加される方が多くいらっしゃいます。一緒に頑張ったり楽しく汗を流せる仲間がいることは、

運動や健康づくりの継続につながりますよね❤️



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139  
✉ info@m-health-lab.jp