



# 健康づくり



2024年5月26日

健康づくり担当  
仲子

(アイスブレーク)

今日は何の日 5月26日

ヒント：どこの都道府県にもこれがあります。効能があります。

# 答え：源泉かけ流し温泉の日



(説明)

- ・ 「温泉」 の定義

地中から出た水または湯で、温泉法に定められた物質を含むもの

- ・ 温泉の源泉が最も多い都道府県

大分県・・・源泉の数は5,102本（島根県 255本 鳥取県 364本）

- ・ 令和3年度 温泉利用状況

TOP 北海道 8,861,846人

（島根県 838,549人 鳥取県 666,043人）

# 健康づくりの内容

1. 脳トレ   ご当地クイズ
2. 脳トレ   なぞなぞ
3. セルフフットケア  
筋力アップ体操

# 1 脳トシ ご当地クイズ

第1問 **島根県民**と**鳥取県民**のどちらが蚊に刺されやすいでしょう。

第2問 島根県と鳥取県にまたがる**江島大橋**（通称 ベタ踏み坂）と中海に浮かぶ大根島にある“もっとも低い火山”と言われる**大塚山**、どちらが高いでしょう。

第3問 鳥取県八頭町に日本一神様が多い大江神社があります。『大江神社』には全部でどれだけの神様が祀られているのでしょうか？

① 3 1 柱    ② 6 1 柱    ③ 1 3 1 柱

## ◎答えと解説

第1問 答え 島根県

(解説) 蚊に刺されやすい遺伝子タイプが多い出生地ランキングが発表

都道府県ランク 島根県 7位 鳥取県 44位

※ 1位 愛媛県 2位 高知県 3位 福島県

第2問 答え 江島大橋

(解説) 大塚山・・・標高 42.2m

江島大橋・・・標高 約45m

大塚山は“日本でもっとも低い火山”のひとつ。火口から大量に噴き出した玄武岩質の軽石（スコリア）からできた丘

第3問 答え 61柱

(解説) 縁結びの神様、学問の神様 など

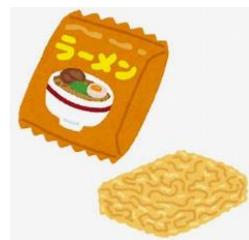
## 2 脳トシ なぞなぞ

第1問 いつも食が細く、あまり食べられないのは誰でしょう。

(1)マイク (2)フィル (3)ライル

第2問 食べたらずぐに照れ臭くなるのは？

(1)カレー (2)天丼 (3)麺



第3問 6まで下がって6から上がっていくのは？

## ◎答えと解説

第1問 答え **(2)フィル**

(解説) イ(胃)が小さいから

第2問 答え **(3)麺**

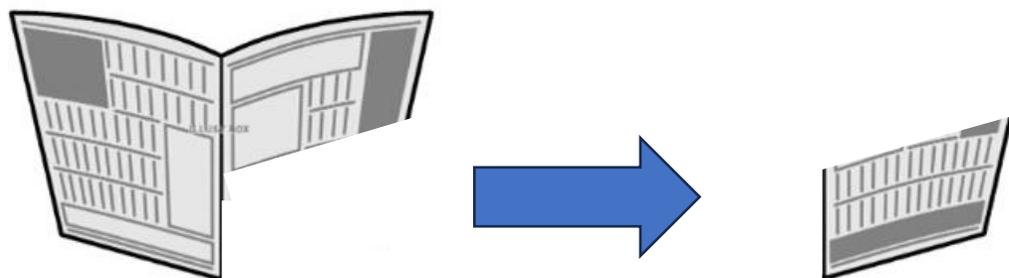
(解説) 即席めんだから  
即、赤面！

第3問 答え **時計**

(解説) 針は12から6に向かって下がっていき、下がった後は、12に向かって上がっていくから

### 3 セルフフィットケア 筋力アップ体操

- (1)新聞紙の 1/2 に切ります。  
(奥様といっしょの場合、女性は 1/4)

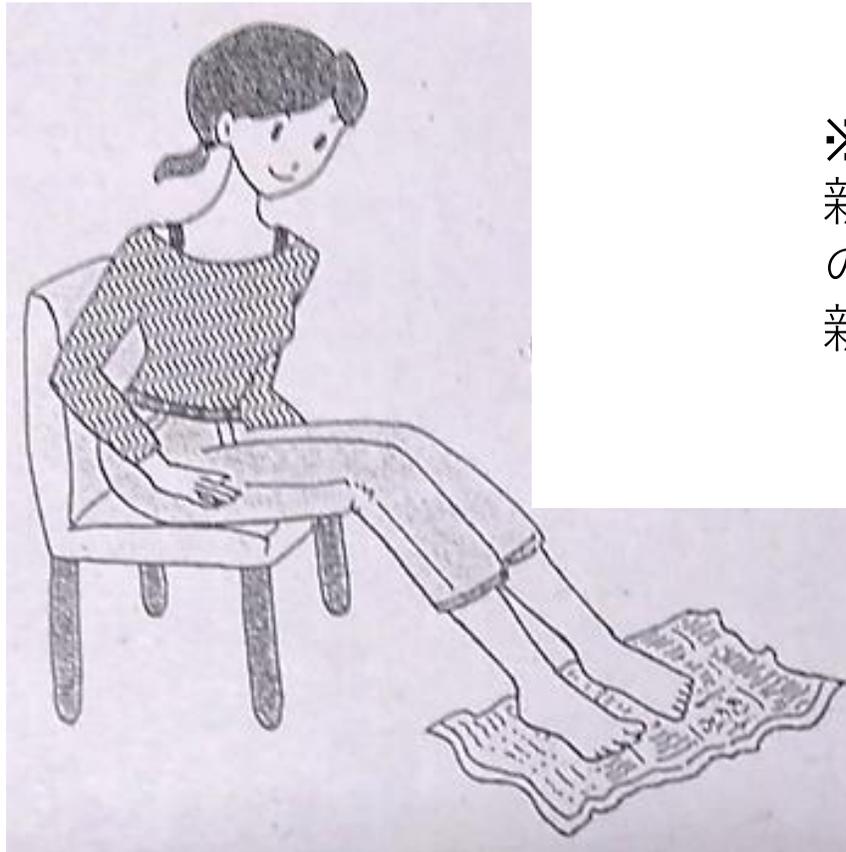


- (2) 1/2 に切った新聞紙を手でしっかり、かたく丸めます。



(3)靴下を脱いでください。

今、手で丸めた新聞紙を下ののように椅子に座った状態で両足の指を使って広げてください。



※注意

新聞紙を破かないように。足指で新聞紙の上を掃くように広げます。

新聞紙のしわもしっかり伸ばします。

(4) 広げた新聞紙を丸めます。

両足の指を使って、たぐりよせるように新聞紙を丸めます。  
たぐりよせられたら、足裏を使って固く丸めます。



(5) 丸めた新聞紙を足裏で踏みます。

しっかり丸まったら、足裏で踏みつけ新聞紙の刺激を感じます。

ツボ押しの要領で気持ちのよいところを刺激します。

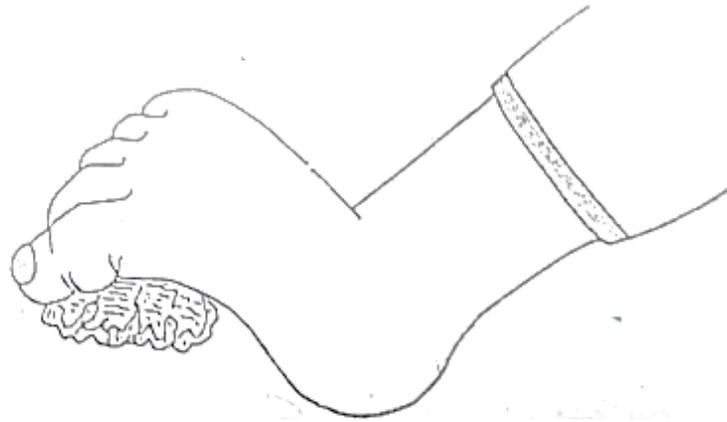
※歩く際には足裏の感覚が重要なので、足裏の感度を高めます。

(6)(3)(4)(5)をもう一度くり返します。

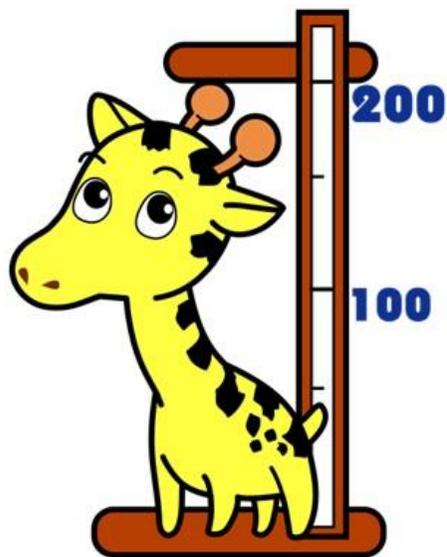
(7)最後に足裏で持ち揚げ、ゴミ箱に捨てます。

固く丸まった新聞紙を足指でつまみ上げ、手に持ち替えて捨てます。

足でとなりの人にパスしてみることもやってみましょう。  
その際は、足をあまり高く上げないように注意しましょう。



自分のために  
家族のために  
健康診断の受診を  
お願いします。



# 5月31日は世界禁煙デー

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはないようです。持病がある方も、無い方も健康改善効果が期待できるとのことです。

20分後	手足の血行が良くなる。
1日後	心臓発作のリスクが下がる。
3日後	臭覚や味覚が正常になる。
1～9か月後	咳や息切れが改善する。感染症にかかりにくくなる。
1～4年後	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが下がる。
5年後	肺がんのリスクが下がる。
10～15年後	様々な病気のリスクがタバコを吸わない人のレベルに近づく。