

うるみん新聞

初夏号
2019

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース



「振り付けを頑張ってる必要はないんです。何度か踊っているうちに、『あれ？このステップ、前にもやったことがあるな』とか、なんとなくでも動きに付いていくことができるだけで、楽しみは広がります」とインストラクターのNaeさん。ダンスの中には、日常生活に必要な押しやり、引いたりといった動きも取り入れられているので、体幹、バランス、

身体が動く感覚を身につけよう!!

「サルセッション」とは、ヒップホップ、ラテン、クラシックなど、さまざまな音楽ジャンルに合わせて体を動かすダンスは多種多様。音楽ジャンルに捉われず、歌詞の意味に沿った動きで身体を動かす、「サルセッション」が今話題になっています。「サルセッション」とは、様々なスパイスが入った「サルセッション」をミックスした造語。このダンスの一番の特徴は、音楽に合わせてインストラクターの動きを見たままに真似て動くことで、次第に「体が自然と動く楽しみを味わえる」というものです。

「サルセッション」とは

新感覚フィットネス「SALSATION®」で身体の衝動に任せてレッツダンス!!!

サルセッション

筋力が鍛えられます。ひとつひとつは難しい動きではないので、ダンス初心者の方でも安心。「上手に踊るよりも楽しんで運動の習慣がない人でも見よう見まねで身体を動かすことが大事」とも。普段運動の習慣がない人でも見よう見まねで気軽に身体を動かすことで、心地良い汗をかき、リフレッシュにもつながります。4月から開講するレッスンでは、1時間のなかで4曲がウォーミングアップ、しっかり体を動かす準備と基礎的な動きを行い10曲程のメイン。2曲のクールダウンでゆっくり心拍数を下げながら、最後にたくさん動かした身体のストレッチを行います。踊る楽しみを感じる「サルセッション」で、心が解放されるような、心地良い時間を過ごしてみませんか?



今回お話を聞いた方
Nae 先生

北海道出身。中学からダンスチームに所属し、ヒップホップ、ジャズダンスを始める。体を動かす楽しさや大切さをより多くの方と共有したいとインストラクターのライセンスを取得。SALSATION®を通して体を動かす事の楽しさを伝えている。

講座情報

4月5日(金)開講 全10回/金曜 19:30-20:30

「サルセッションレッスン」(全10回)

参加料:12,000円(途中参加は1,300円×残日数で参加可能)

定員:20名/高校生以上(4名以上催行)

持ち物:タオル・飲み物・室内用シューズ

日程:4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 6/7, 14, 21



【お問い合わせ先】健康支援課 ☎973-3209

知って得する!?

お酒との上手な付き合い方♪ お酒の“キホン”

お酒を適度に飲むことは健康面や、ストレスの緩和、人間関係をスムーズにする効果などがありますが、これらはあくまで適切に飲酒したときであり、飲み過ぎや体質的に合わないのに飲む場合は、逆に健康を害することも多いのです。今回は、お酒との上手な付き合い方についてお伝えしていきます。

*うるま市のデータ・・・適切な飲酒量を知らない方の割合が71.5%、多量飲酒(純アルコール量60g以上)をする方の割合が男性:54.8%、女性:23.3%、と高い状況。(第2次 健康うるま 21 アンケート調査より)

1. 適切な飲酒量は、1日あたり純アルコール量 20g 程度です。

(注) 元来、酒を飲まない方に飲酒を推奨するものではありません。



ビールだと
約 500ml
度数 5%の場合



日本酒だと
1合 (180ml)
度数 15%の場合



泡盛だと
0.5合 (90ml)
度数 25%の場合



チューハイだと
1缶 (350ml)
度数 7%の場合



梅酒だと
コップ1杯
(240ml)
度数 10%の場合



ワインだと
グラス2杯
(200ml)
度数 12%の場合

《 注意 》

- アルコールに弱い人・・・無理して飲んではいけません(純アルコール量 10g以下に!)
女性、高齢者、お酒を飲む習慣のない人、すぐ顔が赤くなる人。路上寝込みや記憶がなくなったことがある人など。
*日本人の40%は、アルコール分解力が低い体質です。
*女性は男性に比べて肝臓が小さい、女性ホルモンがアルコール分解を邪魔する、体重あたりの血液量が少ないことなどからアルコール濃度が濃く長く体に留まります。
- 飲んではいけない人・・・すすめてもいけません。
未成年、妊婦、授乳中、アルコール依存症の人など。

2. 多量飲酒に気を付けよう!!!

多量飲酒とは、純アルコール 60g 以上 (適切な量の3倍)

《多量飲酒の影響》

- 身体的・・・肝障害(アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がんなど)
脳の委縮、消化器がん、高血圧、肥満、糖尿病など
- 精神的・・・アルコール依存症
- 社会的・・・飲酒運転など



3. お酒との付き合い方の“キホン”は、

適量で切り上げる! & 休肝日を週2日以上つくる!

お酒を長く楽しむためには、肝臓をいたわることも大切です。そのためには、適量で切り上げる、休肝日をつくり肝臓の修復する時間を十分にとりましょう。空きつ腹を避け、強いお酒は薄めて飲むこともポイントです。これからの季節、ゴールデンウィーク、BBQやお祭りなど飲酒する機会が増える前に、自分なりの「節酒」について見直し、取り組んでいきましょう!