

フィット

こうとう **MINI**

東京2020

オリンピックまであと

395 日

東京2020

パラリンピックまであと

427 日

2019年

7月号



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号

TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <https://www.koto-hsc.or.jp/>



腹式呼吸で発声のすごい効果

腹式呼吸には、様々な効果が期待できます。

自律神経のバランスが整い、血行が良くなります。

お腹を動かすので、内臓の働きが良くなります。

深くゆっくり呼吸をすることで、リラックスすることができます。

体に酸素を取り込むので、脳が活性化します。

口や首回りの筋肉を動かすので、顔が引き締まり、表情も豊かになります。



発声で健康づくり始めています

発声エクササイズ

江東区健康センターでは、正しい発声で健康づくりのご提案を始めています！

【日時】 毎週日曜 10:10~11:10

【場所】 江東区健康センター

東陽2-1-1 ☎ 3647-5402 FAX 3647-5048

【内容】

- 腹筋や呼吸を意識して体を動かすことで発声力・声量・美し音質を目指すほか代謝UPや健康維持を目指します。
- 講師は、あの女優さんも生徒に持つ芸能プロダクションの専属ボイストレーナー加賀爪忠勝さんです。

次回申込 10月6日から開催分

8月21日から抽選申込み受付開始

こんなにすごいぞ発声エクササイズ

無理なく、どなたでも楽しみながら続けられる健康法として発声エクササイズが注目されています。

発声エクササイズの効能は

1

全身のバランスを整えることで、自分の正しい声(自分の一番クリアなトーン)を出せるようになります。

2

呼吸を意識して歩きながら声をだすことで、普段の生活ではあまり使うことのないインナーマッスル(横隔膜、骨盤底筋、輪状甲状筋など)を鍛えることができるほか、発声力を高め代謝UP、健康維持にも効果が期待できます。



レッスンは、お口と体のストレッチから始まります。

唇の動きや息の吐きかたも分かりやすく指導



健康 One point

口腔機能を維持するために歯を守ることはとても大切です。
歯や歯茎に異常を感じたら、まずは歯科医の診察を受けましょう。

2019年度

おとなの歯科検診

当院で実施しています!

**無料
予約制**

期間 2019年6月21日(金)～2020年2月20日(金)
(医療機関の休診日を除きます。)

対象 2019年4月1日～2020年3月31日までに
20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の
誕生日を迎える江東区民の方

※事前予約が必要です。
※受診には、対象の方にお送りしている「受診券シール」が必要です。

【問合せ先】 江東区保健所 健康推進課 健康づくり係 TEL:03-3647-9487
FAX:03-3615-7171

【内容】

令和元年6月21日から令和2年2月20日まで(医療機関の休診日を除く)に1回受けることができます。
検診対象者には、6月20日ころまでに受診券シールが送られます。

検診内容(健康増進法による歯周疾患検診項目)

- ・ 歯や歯茎などの状況、口腔内清掃状態等
- ・ 決められた10歯の周りの歯肉の状態を検査
- ・ むし歯、詰め物の状態、歯肉や粘膜の状態の確認
- ・ かみ合わせの状態を確認
- ・ 口臭や歯並びなど、気になることの相談

**【期間】 令和元年6月21日(金)～
令和2年2月20日(木)**

【問合せ】 江東区 保健所
健康推進課健康づくり係
電話番号 : 03-3647-9487
ファックス : 03-3615-7171

おとなの歯科検診(歯周疾患検診)

江東区では、5年に一度、成人の方の歯の無料検診を実施しています。歯の健康チェックは大切です!

【対象者】

平成31年4月1日から令和2年3月31日までに
20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・
70歳の誕生日を迎える区民の方。

7月28日(日)健康センター1階ロビーで無料体力年齢測定を実施します。ぜひご活用ください。(6月25日から受付予約制)

体力年齢測定会

握力・体組成・血管年齢などを測定。測定結果の正しい見方や食事面からの健康づくりをアドバイスする栄養セミナーを開催します。詳しくは、健康センターへお問合せください。☎ 3647-5402
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center7/event/2019/detail_1892.html