

# 上三成下自治会健康学集会

令和3年7月30日（金）

奥出雲町役場仁多庁舎1階タウンホールにて、上三成下自治会健康学集会が行われました。

保健師から熱中症予防の話があった後、三成地区のヘルスマイトさんから、夏の暑い時期を乗り越えるための食事についてお話がありました。

主食・主菜・副菜を揃えて、バランス良く三食食べることが基本ですが、食欲がなくても、食事にとろみをつけるなどひと工夫で食べやすくなります。また旬の野菜（きゅうり…高血圧予防）も健康への効果があります、意識して取り入れることが大切だとお話がありました。

また、生涯現役プロデューサーの落合孝行さんから、健康寿命を延ばすポイントの「食生活」「運動」「社会参加」と、体操の方法について教わりました。コロナ禍ではありますが、感染症対策をとって集まれたことで、皆さんの笑顔もあふれた時間を過ごせました。

