



ストレスをためない方法を学ぶ参加者

軽めの運動で ストレス解消

室蘭・お元気講座

元気で健康に生活する秘けつを学ぶふれあいサロンお元気講座が15日、室蘭市中島町のふれあいサロンほつとなるで行われ、地域住民がストレスを体のためない方法などを学んだ。

お元気実行委員会、室蘭市地域包括支援センター憩の主催。中島商会コンソーシアム共催。約20人が参加。同センターの保健師・山口澄恵氏の講話に耳を傾けた。

山口氏はストレスの解消法として、運動や友人との食事・会話などを紹介。「軽めの運動は筋肉をほぐして、ストレスを和らげる効果があります」と述べ、ストレッチや手のひらの開閉などの運動が有効と説いた。笑うことがリラックス効果につながることも触れて、出席者は熱心にメモを取りながら、簡単にできる解消法習得に努めていた。

(石川昌希)