



# みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 園健康増進課 ☎ 71-1814

## 運動

【市民のチャレンジ目標】 毎日体を動かそう！

市では、スマイルエイジングパーク事業として、公園で運動を楽しめる環境を整備しています。健康遊具を須恵健康公園、江汐公園、東下津河川公園に設置しています。3月末には、厚狭川河畔寝太郎公園ゆめ広場にも健康遊具を設置します。公園によって異なる健康遊具を活用して、スマイルエイジングを目指しましょう！

### 健康遊具で筋力アップを目指そう！

「体を動かすこと」で体力づくりはもちろん、生活習慣病などの病気の予防につながります。また、筋力アップや脚力を強くすることで、ロコモティブシンドローム（運動器の衰えにより、日常生活の動作が困難になる状態）の予防にもつながります。



### 健康遊具の使い方を分かりやすく紹介

健康遊具の使い方は「山陽小野田市公式動画チャンネル」または市ホームページ等で、紹介しています。



【YouTube】 【健康遊具】

### 健康遊具（江汐公園）の紹介



①ぶらさがり  
背筋・腹筋の強化



②ジャンプタッチ  
脚力・瞬発力の強化



③腹筋ベンチ  
腹筋の強化・  
足腰の柔軟性の向上



④ショルダートレーニング  
肩部の強化・ストレッチ



⑤サイクリングベンチ  
脚部の強化



⑥アームストレッチ  
腕力・腹筋力の強化

自分のペースで無理なく体を動かしましょう！

市民病院から耳よりな情報を  
市民のみなさんにお届けします。

## こちら市民病院です



### 新型コロナワクチン追加接種

新型コロナウイルスワクチン追加接種（3回目）の遅れの理由の一つとして、初回接種（1回目と2回目）と同じファイザー社のワクチンを希望しても、予約できず見合わせている人がいるということがあります。全員に希望するワクチンが行き渡らないという供給量の問題です。2回目の接種で副反応を経験し、3回目はもっとひどくなるのではと心配されて

いる方も多いと思います。市民病院の職員は、昨年12月初回接種と同じファイザー社のワクチンを追加接種しました。注射部位の腫れや熱感、発熱や倦怠感などの全身症状は2回目と比較してほとんど差がありませんでした。初回接種がファイザー社で追加接種をモデルナ社にした場合の副反応はどうかというデータは海外を見てもあまりありませんが、ファイザー社を接種する場合と大差ないと思われます。追加接種のモデルナワクチン量は初回接種時の半量となるため、むしろ副反応は軽くなる可能性があります。ワクチンを選ぶことよりも、早く接種することをお勧めします。

山陽小野田市民病院（☎ 83-2355） <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>