
依田窪病院 コミュニティナース 健康だより

第 002 号 (2025 年 8 月)

武石の四季を元気に楽しむコツ

武石の道を歩こう

- ・ 川沿いや里山の道は、実は「ウォーキング」にぴったり！
速歩き 3 分＋ゆっくり歩き 3 分を繰り返すと、効果的です。
 - ・ 武石のきれいな空気と景色を楽しみながら、無理なく続けましょう。
-

山の幸・畑の恵みを「腹八分目」で

- ・ 武石産の野菜やきのこは栄養たっぷり。
 - ・ 食べ過ぎず「腹八分目」で、消化にやさしく元気が長続きます。
 - ・ 味噌汁は地元の味噌をちょっと薄めにして、減塩にもチャレンジ。
-

裏もあります

つながりが健康の秘訣

- ・ カフェや寄り合いは「生きがいつくり」の場所です。
 - ・ 「顔を合わせる」「笑う」「おしゃべりする」だけでも脳の活性化に。
 - ・ 武石の昔ながらの“助け合いの心”が、健康を守ります。
-

標高の高い地域こそ脱水注意！（ここは標高 825m）

- ・ 武石は涼しくても、空気が乾燥しやすい地域です。
 - ・ のどが渇く前に、コップ半分ずつこまめに水分補給しましょう。
 - ・ 麦茶・水が良いです。トイレを気にして控えないでくださいね！
-

武石で元気に暮らすために

- ・ 毎日の散歩に“速歩き”をちょっと入れると良いです。
 - ・ 山菜や野菜を上手に使い、腹八分目にしておきましょう。
 - ・ 水分をこまめにとることが大切です。
 - ・ カフェや寄り合いで人とつながって生きがいを見つけましょう！
-

依田窪病院のコミュニティナースは、「地域とともに」皆さんの健康を見守ります 