

## しまね健康情報 e ラーニングシステム

# しまねMAMEインフォコンテンツ一覧

### 生活習慣病予防・重症化予防

- ムリなく始めよう！高血圧予防！
- 正しい血圧測定
- 糖尿病の発症とその予防
- 糖尿病の管理

### 食 事

- 野菜をしっかり摂りましょう！
- ほどよい食塩摂取で健康に！
- からだが喜ぶレシピ  
(しじみと鶏のガンボスープ)
- からだが喜ぶレシピ  
(島大病院が本気で考えたレシピ)

### 運 動

- 手軽な運動で健康づくり
- すき間時間でちよい筋トレ ～お腹まわりの引き締め筋トレ～
- すき間時間でちよい筋トレ ～肩まわりの筋トレ～
- すき間時間でちよい筋トレ ～足腰を強くするスクワット～
- “弱った”と自覚したらもう遅い?!
- 運動がもたらす健康への効果
- 運動した方が良いのは分かるけど・・・～今から始めるスキマ運動：家事・デスクワーク編～
- 運動した方が良いのは分かるけど・・・～今から始めるスキマ運動：農作業や労働作業の工夫でできる筋力アップ～
- 健康管理も習慣に～スマートフォンなどを使った健康管理の第一歩～
- 力強い足を手に入れるための“コレだけ”運動～足腰を鍛える運動編～
- 綺麗な姿勢を維持するための“コレだけ”運動～お腹を引き締め姿勢を整える運動編～
- 体力アップのための“コレだけ”運動～負担の少ないウォーキング～
- 歩くことから始めよう 基礎編～歩く前の準備～
- 歩くことから始めよう 基礎編～歩くことの効果～
- 手軽にできる！健康維持のウォーキング
- 手軽にできる！ノルディックウォーキング

### その他

- ちょっと気になるこれからの医療費
- 今日からはじめる介護予防～フレイルについて知ろう～(基礎編)
- あなたの生活を彩る フレイル予防～運動編～
- 今日からはじめる社会参加～「つながる」ことからフレイル予防～
- オーラルフレイル予防～寝たきり予防の第一歩は、お口から～
- フレイル予防と食事・栄養
- 正しい口腔ケア