~日本一、 元気で健康なまちをめざして~

ウォ キングでからだも心も健康に

(B) 保険健康課 ☎8-0327

ますが、 町では、 残暑が続いていますが、 少しからだを動かして、 いかがお過ごしですか。 心身ともにリフレッシュしません 夏の暑さで、 疲れ気味の方も るかと思い

いつでも、だれでも、 気軽にできるウォーキングを推進しています



いますか?あなたの身体活動量、 足りて

千282歩↓ 2歩→7千233歩、女性7 を比較すると、 成9年度と平成23年度の歩数 どのぐらい歩いています く聞きます 国民栄養調査によると、 一日一万歩と **6** 千 男性8千20 あなたは普段 う言葉をよ 437歩と、 か。 平

けでは、 なり、 大きなリスクとなっています 者の寝たきり 足は肥満や生活習慣病、 約千歩減少して になってしまいます。 現代は、 方、 普通に生活していただ 快適な生活を手にした どうしても運動不足 交通手段も便利に や要介護などの います。 運動不 高齢

(プラステン)

今より1日10分からだを動かすこと(+10)から、はじめましょう。10分間歩くと、約ましょう。消費エネルギーに置き換えると20~30**20を消費できます。エレベーターで こまめに動くように心がけたて行動する場面を増やしたり、なく、階段を使うなど、歩い りすると、 人れることが習慣化しま は、 毎日 生活の中で運動を この生活 O

して体を動かすことが必要で

健康効果抜群

がら行う「有酸素運動」 に酸素を継続的に取り込みな キング最大の特徴です。 手軽に行えることが、 ひざなどの負担が少なる 脚力だけでなく、 血行をよくするな 心肺機 ウォ のた

こ然売させることができ、肥続することで、脂肪を効果的す。また、ウォーキングを継 能を高め、 どの多くの健康効果があり ム予防としても最適です メタボリックシンド

ウォーキングの 健康効果

がん予防

適度な運動でからだの免疫 機能を高めることで、がん

足裏が刺激され自律神経 を歩く爽快感が得られる。

肥満防止

効率よく脂肪が燃焼されるた

め、内臓脂肪が減少する。脂肪

分解ホルモンの分泌が高まる。

糖尿病予防

すい臓から分泌されるイン シュリンの作用効率を高め 血糖をコントロールします。

歩くことでほどよい刺激が 骨に加わり、骨が強化され、 カルシウムが蓄積される。

高血圧の改善

血流の流れがよくなり、血 圧調節ホルモンなどの働き がよくなる。

に対する抵抗力も高まる。

ストレス解消

のバランスを整える。屋外

骨粗しょう症予防

〈インタビューを終えて〉

現在、岩田さんはひざの 状態も回復し、脚全体に筋 肉がついてきたそうです。 はつらつと運動される姿が 印象的でした。

気軽に運動を始めたい方、 うなコースを選定しています。みながら歩くことができるよ 季節に合わせて、 曜日の午前中に2時間程度の て「歩こう会」を実施して 員OBあゆみ会が中 担っている、開始の健康づくな ゃべりしながらウォ べださ 毎月、 キングを行っています おおむね第二火 開成町健康普及 風景を楽し 心となっ キン お Q ス開成」に参加して Α がお話を伺いました。 ユミさん 生活の一部に 身近なウォーキングを

(中之名)に保健師

Α

体調の悪いときは無理を

いる岩田

Q

歩くときに何か気を付け

ていることはありますか

グを始めたのですか。 いつごろからウォ

キン

すぎてひざを痛めてしま

やりすぎもよ

しないこと。

最初は歩き

10年ほど前から始めまし

くないですね。 いました。

じて歩けるように長短4つのながら、また時間や体力に応

のペ らゴ

スで毎日少しずつ続けいをめざします。自分

歩いた歩数を塗りなが

7

くことができます。

完步

ドを保健センター

町の様々な風景を楽しみ

キングをするには最適で

「かいせい健康ウォ

キング

ス」があります。

健康づ

提出して

お渡

いただい

きっかけと

至松田

(かいせい健康ウォー

キング

推進事業

ウ町オの

+

キングを継続して

もらうため

また、

楽しみながらウォ

の再発見も兼ねて、

歩いてみ

〈開成町歩こう会〉

開成町は平坦な土地で、

スとウォーキングカー

す。1マスが3千歩になって箱根駅伝をテーマにしていまいます。皆さんもおなじみの

作成し保険健康課で配布して

力

とを

福祉会館で開催して

いる健

ています。

、コースを変えて歩い。同じ所ばかりではなビール園方面へ行きま

坂を利用してアサ

クルの「ウェルネ

始めたきっかけは

Q

何です 自分も健康づくりのため 自分の母はひざが悪く、 に始めまし

約40分

約60分

約30分

Α

週5日、 どのくらい歩きますか。

A Q 時間程度歩き

如的世份重量分式一等少分

②ふるさとコース

①せせらぎコース

開成町役場

文命中学校 ●

③なかよし コース

•••••• 開成南小学校

8

3km

至山北

あしがり郷 瀬戸屋敷

至脚木

開成小学校

0

④のんびりコース

①せせらぎコース…開成駅~あじさい公園

②ふるさとコース…あじさい公園周遊コース

③なかよしコース…開成町役場~開成駅前公園 2.2km

④のんびりコース…開成町役場~開成駅前公園 4.5km 約65分

ことは何ですか 普段から意識している

Q

ややり方、様々な健康のしています。運動の目安町の介護予防教室に参加 います。普段から継続しお話など教わり実践して て運動するように心がけ います。 普段から継続し

広報かいせい 2013.9.1