



関市イメージキャラクター
【関☆はらみん】

Seki

せき

2014
3/1
No.1637

今年のテーマは…「健康」
レッツウォーキング!
P2



TOPICS

第 33 回関市私の主張大会…P8

新しい生活をスムーズに!…P10

平成 26 年度用指定ごみ袋の購入…P12

お知らせ…P22

健康情報…P30

文化会館・図書館…P31

お父さんと一緒にはつらつウォーキング♪

今年のテーマは…「健康」

レッツ
ウォーキング!

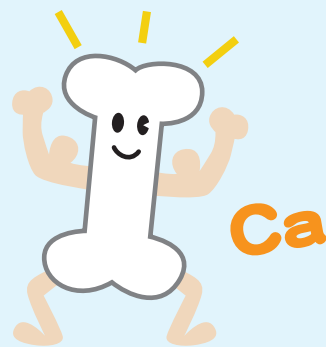


◆照会先 関市保健センター
☎24-0111

ウオーキングの効果って?

ウオーキングにはこんな効果が期待されます。

- ①脂肪が燃焼されて、シェイプアップ
- ②下半身の血行が促進され、冷え性を解消
- ③骨が強くなり、骨粗しょう症を予防
- ④心肺機能と足腰の筋力をアップしてロコモ予防
- ⑤脳を活性化してリフレッシュ
- ⑥日頃のストレスを解消



“ウオーキング”は 身体にとってもいいんです!



きくいけ整形外科 院長
喜久生 明男 先生

人間にとって、歩くことはとても大切です。一般的には、少なくとも20分以上歩くとよいといわれています。効果的なウオーキングは脈拍が120~130拍/分くらいに上がる程度。うっすら汗をかくくらいがちょうどよいでしょう。また、ウオーキングの前後に適度のストレッチと筋力トレーニング(スクワットなど)を組み合わせるとさらに効果的です。

ウオーキングの効果としては、骨粗しょう症予防、ロコモティブシンドローム予防、寝たきり予防など。全身の血行がよくなると、脳や内臓も活性化します。生活習慣病の予防にもなり、メタボ解消、さらにはストレス解消にもつながります。早朝でも、夕方でも構いません。自分の生活スタイルに合わせて、無理なく継続的にウオーキングを行うことをオススメします。

どれくらい歩けばいいの?



1日あたり300キロカロリーを消費する運動を目安にするとよいでしょう。
300キロカロリーを消費するためには・・・

ごはん1杯 約240kcal

ウオーキング	時速4キロ	90分	9000歩
ジョギング	時速7キロ	40分	5800歩
ランニング	時速10キロ	30分	5000歩
ゴルフ	1ラウンド	ボウリング	9ゲーム
サイクリング	60分	縄跳び	20分

(この数値は目安です)

めざせ! 1日10000歩!! → 300キロカロリー

効果的なウォーキングのコツは？



ワンポイント

時々、腕やひじを回しながら歩くと、いつものウォーキングに変化がついて歩くことが楽しくなります。さらに、腕やひじを回すことで、血行がよくなり、首や肩こりの改善にもなります。無理のない範囲で取り入れてみましょう。

👣 ウォーキング…こんなことに気をつけましょう! 👣

● **夜間は反射するものを身に着けて**

早朝、夜間、夕暮れ時など暗い時間に歩く場合は、明るい色の服装で車などに知らせることが大切です。反射材の付いた「たすき」や靴、ライトなどを活用しましょう。

● **真冬は寒さ対策を万全に**

寒いと体が縮こまり、せっかくの成果が出ないばかりか、疲労の原因にも。手袋やネックウォーマー、マフラーをして保温し、風が入らないようにしましょう。

● **水分補給をしっかりと**

夏場のウォーキングは水分をこまめに補給することがとても重要です。冬は大量に汗をかくことはありませんが体温も上がり発汗するので、水分補給を忘れずに。飲料水やスポーツドリンクを持ってウォーキングしましょう。



はもみん はつらつウォーキング開催!



2月16日(日)、はもみんはつらつウォーキングが開催され、約150人の参加者が、さわやかな汗を流しました。



▲「頑張れ～」はもみんたちも応援!

イベントに参加した中山さん親子は、「初めて参加しました。普段はあまり歩かないので、いい運動になりました。とても楽しかったです。また、ぜひ参加したいです!」と話していました。



中山さん親子
(堅太くん、良則さん、咲希ちゃん)



▲温かくておいしい豚汁が振る舞われました

ウォーキングの楽しみ方はそれぞれ・・・あなたはどっち派?

1人でコツコツ ウォーキング派



玉村幸治さん

「週に2~3回、2時間くらいかけて、百年公園でウォーキングしています。もう20年くらい続けています。いつもは1人で黙々と歩いていますよ。誰かに合わせることもなく、気楽に歩けますからね。」

仲間とワイワイ ウォーキング派



**土屋敏子さん(右)
桜井節子さん(左)**

「私たち、ご近所同士の友達なんです。二人で呼び掛けあって、4年前から続けています。おしゃべりしながら楽しく歩くことが、毎朝の日課です。」



「ノルディックウォーキングスタイル！」

いま、注目のウォーキングスタイル!



私も挑戦!
ノルディックウォーキング!



ノルディックウォーキングとは…

2本のストックを使って歩くスポーツ。ストックを使うことで腕や肩など上半身の筋肉を使うため、通常のウォーキングよりも運動効果が高く、なおかつ膝や腰への負担も軽減される注目のウォーキングスタイルです。

ノルディックウォーキングには、こんな効果があります

- 体全体の筋肉を動かし、1時間当たり約400キロカロリーが消費されます。
- ストックを使うので、ひざや腰、脊髄への負担を軽減します。
- 足首、ひざ、腰、アキレス腱など下半身への負担が減り、長い距離でも楽に歩行できます。
- ストックで支えるので転びにくく、正しい歩行姿勢で歩くことができます。



(社)全日本ノルディック・ウォーキング連盟
公認指導員 (指導部講師)
柳 幸治さん

ノルディックウォーキングはとっても簡単!子どもからお年寄りまで、誰でも気軽にできるウォーキングです。

ノルディックウォーキングのストックは、グリップにストラップがついており、先端には滑り止めのラバーチップがついています。長さを調整できる伸縮タイプのももあります。





はじめよう!ウォーキング!!



「関の道 ウォーキングガイド」

体にあまり負担をかけることなく、いつでも、誰でも気軽に楽しめるのがウォーキング。関市のおススメウォーキングコースは初心者コースから中級、上級者コースまであり、自分に合ったコースを選ぶことができます。コースは全部で22コース。家族やお友達、仲間と声をかけあって、一緒にはじめの一步を踏み出してみませんか。

※ウォーキングガイドは市役所、保健センター、わかさ・プラザ、各地域事務所などで配布しています。

初心者コース

全11コース。
2~3キロの比較的平たんなコースで、気軽に歩くことができます。

中級者コース

全8コース。
4~6キロのコースで、1時間程度で歩けます。ウォーキングに楽しさをプラス。

上級者コース

全2コース。
山歩きのハイキングコース。時間をかけてじっくり挑戦しましょう。

めざせ!1日10000歩!!

ウォーキングコース「はじめての一步」に表示板を設置しました。



コース全体の距離・歩数
消費カロリー

途中経過の距離・歩数
消費カロリー

進行方向案内

コース図



ウォーキングコース1「はじめての一步」(若草通・本町通~平和通)には、コース上(地面)に表示板が設置されました。表示板には距離、歩数、消費カロリーなどが載っており、気軽にウォーキングが楽しめます。