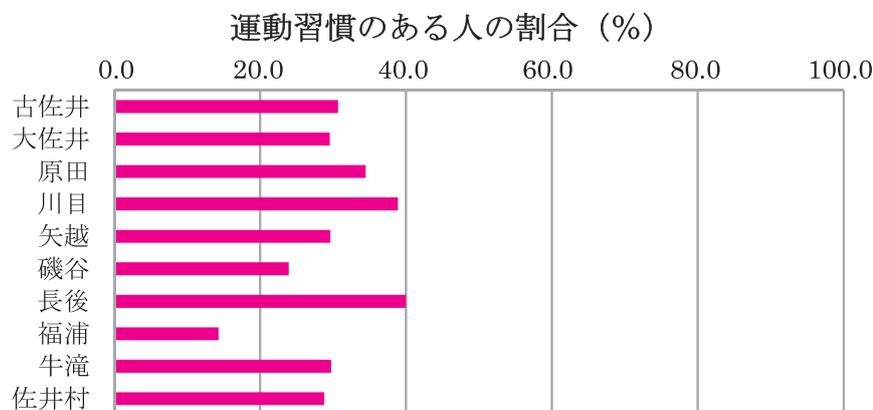




# 保健師だより

## 少しずつ 歩いてみませんか ～10月は健康増進月間です～

健康づくりとしての運動を日常の生活に取り入れている方はどのくらいいるのでしょうか。特定健診の間診には「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っていますか」という質問項目がありますが、実際、運動をしている方はどのくらいいるのか地区別にみてみましょう。



改めて運動という運動はしていないという方が多かったのですが、健康づくりのための運動で、いちばん手軽にできるのがウォーキングです。正しく歩けば、心臓や関節、筋肉にも過度の負担をかけません。

### ◎ウォーキングの5つのメリット

- メリット1：からだによい（生活習慣病の予防・解消）
- メリット2：老化防止によい（動脈硬化の予防・改善、膝関節症改善）
- メリット3：美容によい（便秘解消、サイズダウン、美肌効果）
- メリット4：心によい（リラックス効果、ストレス解消）
- メリット5：脳によい（認知症予防、脳の活性化）



### ◎歩き方のポイント

	腰・膝痛のある人	生活習慣病の人	ストレスを解消したい人	体力アップを狙う人
時間帯	暖かい日中	体調の良いとき	いつでも	好きなとき
距離	3000～6000歩	1日20分～30分	好きなだけ	1万歩ぐらい
頻度	週3～5回	できるだけ毎日	できるだけ毎日	週3～5回
速さ	ゆっくり	はやめ	ゆったり	はやく

靴選びも大事です。

- ①かかとがしっかりくるまれている
- ②靴底にクッション性がある
- ③靴の中で足の指が広げられる
- ④紐かマジックテープで足の甲にフィットさせられる
- ⑤靴底が足指のつけ根で曲がる
- ⑥安定していて横ぶれしない
- ⑦通気性がありムレない

といったことがウォーキングに最適な靴の条件です。

また、季節を問わず歩く前後は、水分補給を忘れずに行いましょう。



### 10月19日(土) ヘルスアップin佐井にてウォーキング大会を開催します

足・腰に自信のない方でも参加できるコースがありますので、自分のペースで歩くことができます