

# 元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

## 健康増進計画・食生活推進計画

運動・身体活動編

健康増進課 ☎ 23 - 3964

運動に最適な、気候の良い季節になってきました。貯筋カードを使って楽しく運動を続けてみませんか？

今回は、ウォーキングを紹介をします。

ウォーキングは有酸素運動のひとつで、体への負担が少ないため、運動不足気味の人や太り気味の人にとっても気軽に始められる、うれしい運動種目です。



### 現在のあなたの体力はどうか？

当てはまるものにチェックをつけてみましょう。

- 階段を上るときなどよく息が切れる
- 肩凝りや、手足の冷えがある
- 休みの日は家でテレビを見たり、ゴロゴロしがち
- 同年代の人に比べて、歩く速度が遅い
- 前日の疲れが残る

当てはまる項目が多い人は運動不足気味かもしれません。

忙しくても、運動する時間を意識的につくるようにしましょう。

### ☆エクササイズ・ウォーキング☆

- 運動効果を高めたい人はエクササイズ・ウォーキングに挑戦してみましょう
- 普段歩く速さより、ペースをやや上げて速いスピードでリズムカルに歩きます

- 視線を10～20m前方に向ける



- 呼吸は一定リズムで軽やかに

- 背筋は伸ばす
- 重心は高く

- 歩幅をやや大きくとりしっかりと踏み出す

★ウォーキングの前後は、ストレッチなどの体操をしましょう。



運動をするときに無理は禁物です。

体調に不安がある人は、かかりつけ医へ相談して運動をしましょう。

### 年齢とともに低下していく基礎代謝量

基礎代謝量（生きていくために必要な最小のエネルギー）は、20歳前後をピークに年々下がり、40歳代になってから急速に低下する傾向があります。これは筋肉の量が減少してくることが原因です。

ウォーキングは筋肉量の減少を防ぎ、消費エネルギーを増加させる効果があります。

平成26年4月から配布を始めた「貯筋カード」。

100日の運動を達成した48人に達成賞をお渡ししました。

貯筋カードは各地区公民館や、歯科医院、保健センターなどにポスターを掲示して配布しています。

100日の運動を達成したカードは保健センターや各地区公民館で回収しています

あなたも健康維持のために、ぜひ挑戦してください。



5月22日の健康づくり・ふる里探検ウォーキング（右ページ）にもぜひ参加してください。