

いながわ 特派員報告



中橋 弥里



木下 美由紀

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防のためには、食事に気をつけるとともに、適度な運動を習慣にすることが大切です。

今まで運動をしていない人や、忙しくてまとまった時間がとれない人でも、時間や場所を選ばず、特別な道具や技術を必要としないウォーキングは、最も始めやすく、自分のペースで続けやすい運動です。

健康な毎日のために

少しずつ春の訪れが感じられ、外に出て体を動かしたくなる季節ですね。最近、朝や夕方に住宅街や公園を元気に歩いている人を多く見かけます。

そこで今回は、松尾台小学校区で地域健康づくり支援員として活動されている健康運動指導士の桜井かほるさんに、手軽な運動として人気のウォーキングについて教えていただきました。



◀楽しく会話しながらウォーキングするご夫妻

ウォーキングの効用

- ①体内に酸素を取り入れながら行う有酸素運動なので、体が活性化し免疫力がアップ
- ②歩くことで骨に負荷をかけることにより、骨の老化を予防
- ③心臓や肺の機能アップ

効果的で正しい歩き方

膝や腰に負担をかけず、疲労も少ない正しい歩き方を身につけましょう。

背筋を伸ばし、頭が上から糸で吊り下げられているようなイメージでまっすぐに立ちます。膝を伸ばし、かかとからスッと着地して、つま先のほうへ体重移動するのが、よい歩き方です。腕は力を抜き、軽くまげて肩甲骨を動か

- ④内臓についた脂肪や皮下脂肪を燃やし肥満を防ぐ
- ⑤新陳代謝が活発になり若々しい肌を保てる
- ⑥ストレスの発散、程よい疲労により快眠できる

けがなく安全に続けるには

- ▼歩き始める前には、準備体操を
- ▼こまめな水分補給を忘れずに
- ▼手袋や帽子、重ね着などで気温や体温の変化に対応を
- ▼体調に合わせて無理をしない
- ▼暗い時間には反射板を身につけるなど、交通事故に注意
- ▼衝撃を吸収する靴を選ぶ
- ▼万歩計を利用して記録をつけるなど目標を持つ

知っていますか？正しい靴の履き方

歩くときに足にかかる衝撃は、体重の約1.2倍と言われています。靴は底が厚めのものを選び、正しい履き方を習慣づけましょう

- ①靴ひもをほどき、足を入れ、靴下や靴のペロの部分のしわを伸ばす(写真)
- ②足の指が余裕を持って動く状態で、甲が痛くない程度に靴ひもを締める
- ③かかとで地面を軽く叩くようにし、靴ひもを仮に結ぶ
- ④そのままつま先でゆっくり踏み込んで、靴ひもをきちんと結ぶ



私達も歩いています



片山真希さん(白金)

ウォーキングを始めてちょうど1年になります。毎日1万歩を目安に総合公園を歩いています。休日には健康のために主人もいっしょに歩いています。公園内のジョギングコースは1周800mと距離が分かるのでお勧めです。

吉岡宏さん(伏見台)

時間をみつけては、伏見台自治会館から伏見池公園、自然歩道を通して雨森山(あまもりやま)まで歩いています。四季折々の景色が楽しめ、特にこれからの桜の季節は見事です。



町内のウォーキングコース

澄んだ空気、自然が豊かな猪名川町には、ウォーキングをするのにいいコースがたくさんあります。そこで、地域の健康づくりのリーダーである「地域健康づくり支援員」が、各小学校区ごとに、歩くのにお勧めのコースを紹介するウォーキングマップを作成中です。

1月31日につつじが丘小学校区の健康づくり支援員が、ウォーキングマップ作成の下見のため、小学校を出発し、銀山入口から広根を通り、差組までの道を歩きました。地図を片手に見どころやトイレの有無、危険箇所や所要時間などをみんなでチェックしました。

また、松尾台小学校区では4月4日(日)に「桜の下を歩こう」というウォーキングイベントを実施します。



▲地域ごとのウォーキングマップを作成中

健康運動指導士 桜井かほるさん

大切なのは、続けることです。

歩くことで季節の移り変わりを感じたり、新しい発見があるかもしれません。

無理をせずに、自分の体調にあわせて楽しんでください。



後編 記集



取材をした日はまだ寒く、歩いている人がいるのかと心配していたのですが、皆さん元気に歩いておられました。同じ時間に歩いていると、挨拶を交わし顔見知りになり、会わない日は心配になるのよと教えていただき、温かい気持ちになりました。

人間の筋肉は、20歳を過ぎると1年に1%ずつ落ちていくそうです。まずは、手軽に始められるウォーキングで健康維持に努めましょう！

【いながわ特派員】

始めませんか？ウォーキング