

健康づくりは

ウォーキングから

特集



ウォーキングは「いつでも」「どこでも」「だれでも」手軽にできる運動です。健康づくりにつながる効果的な歩き方を身に付けて、春のウォーキングに出かけませんか。

問合せ 福祉保健課
☎411-7138 ☎316-7877

ウォーキングの効果

- ①心肺機能が上がり、体力がつく!
- ②筋肉がつき、柔軟性が上がり、転びにくくなる!
- ③骨粗しょう症予防になる!
- ④内臓脂肪を燃焼させ、メタボリックシンドローム*1予防になる!

さまざまな生活習慣病予防のためには、1日平均8,000~10,000歩(うち早歩きの時20~30分)のウォーキングがおすすです。

ただし、歩き過ぎには注意しましょう。無理のない歩数からはじめて、楽しくウォーキングをしましょう。

早歩きのためには「1秒に2歩」だよ



1日あたりの歩数と病気の予防

中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利さん)による

1日平均歩数	うち早歩きの時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●覆たきり
5,000歩	7.5分	●要介護 ●認知症 ●心疾患 ●脳卒中
8,000歩	20分	●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●糖尿病 ●高血圧症 ●ロコモティブシンドローム*2
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム*1

*1 メタボリックシンドローム…内臓脂肪の蓄積により、高血圧・脂質異常症など複数の生活習慣病を合併している状態。
*2 ロコモティブシンドローム…運動器を構成する骨、関節に骨の立ち、座る、歩くといった運動能力が低下し、日常生活に支障をきたす状態。

知っておこう! フォームを意識すると効果倍増

「無意識」に歩くのと「正しいフォームを意識」して歩くのでは、体脂肪燃焼や筋力アップなどの運動効果に大きな差が出ます。

笑顔を保てる程度のスピードで、いつもより少し速いペースを心掛けてみましょう。



正しいウォーキングフォームのポイント

- 頭** 視線を前に向ける
- 腕** 大きく前後させる
- 背中** 背筋を伸ばして
- 足** かかとから着地を意識
- 歩幅** できるだけ広く

こんなところにも注意を

- ✓ 体調・持ち物をチェックしよう。履き慣れた靴や帽子を使い、水分も忘れずに。
- ✓ 自分のペースで無理せず歩こう。自分の体調や体力に合わせて歩数を調整し、無理をしないことが大切。歩数計などがあると便利です。
- ✓ 水分補給を心掛けよう。ウォーキングの前や運動中には、こまめに水分補給を。
- ✓ ケガ予防のため、ウォーミングアップをしよう。
- ✓ ウォーキング後は、クールダウンで疲労回復しよう。



体側 手のひらを上にして、伸ばしたまま上体を横へ倒す

ウォーミングアップ&クールダウンにおすすめのストレッチの一部を紹介しよう



背中 両手を組んで前に伸ばし、背中を丸める



ふくらはぎ・アキレス腱 前足を曲げて後ろ足を伸ばす

日常生活でも工夫して歩こう

- 少しくらい回る ひと駅前で降りて歩く、離れたスーパーに行くなど。
- 早歩きで歩く 体脂肪燃焼効果アップ。
- 家族、友人と散歩する 一人では無理でも、誰かと一緒に励ましあえるかも。
- 階段を使う エレベーターやエスカレーターの使用回数を減らしてみよう。
- 歩数計を身につける 1日どれだけ歩いているか把握しよう。まずは己を知るところから。



「さあ! 歩こう健康ウォーキングコース」には、おすすめのストレッチなどが詳しく載っています



よこほまウォーキングポイントに登録して、歩数計や歩数計アプリを使ってみませんか。詳しくは福祉保健課にお問い合わせいただくかホームページをご覧ください。



さあ、歩こう! 区内のウォーキングイベント

保健活動推進員 ウォーキングイベント(地区で開催)

保健活動推進員は、自治会町内会から推薦されて、地域の皆さんの健康づくりを応援するために活動しています。区役所や各種団体と協力しながら、区民まつりや地域のイベント等で血管年齢測定(BCチェッカー)などの健康チェック、体操教室など、さまざまな活動を身近な地域で行っており、ウォーキングも実施しています。



景色がきれいな場所や歴史ある寺など、楽しく歩けるコースを参加者のペースに合わせて企画しています。地域の魅力の再発見も!

イベントに参加すると、顔なじみの人が増えて楽しいです。身も心もリフレッシュできます。



保健活動推進員主催

食生活等改善推進員(ヘルスメイト) ふれあいウォーキング

ヘルスメイトは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子どもから高齢者までいろいろな世代の人を対象に、地域でのふれあいを深めながら食生活・運動・休養の調和のとれた健康づくりの普及活動を行っているボランティアです。

年間5~6回、ウォーキングを行っており、区外の名所を訪れることもあります。会員と一般の参加者が一緒にウォーキングを楽しんでいます。



ピンクとブルーのエプロンが目印です



地区名 / イベント名	開催日 / 集合時間・場所	コース・距離	申込方法など
○松見地区 いきいきウォーキング	2月13日(木) 13時:松見集会所(松見町1-10-1)	未定(約4km)	当日直接 雨天実施
○片倉地区 片倉フレッシュクラブウォーキング	2月19日(水) 9時30分:片倉町駅改札	仲町台-新羽イチョゴ狩り(距離未定)	当日直接 入園料実費負担 雨天中止
○神之木西寺尾地区 わくわくウォーキング	2月20日(木) 13時:入江川公園(神之木町13-1)	未定(1時間30分ほどのウォーキング)	当日直接 雨天実施
○六角橋地区 六角橋いきいきウォーキング	2月21日(金) 10時:岸根公園中央広場(港北区岸根町725)	岸根公園-神奈川大学(約2km)	要申込み(★) 雨天中止
○六角橋地区 六角橋いきいきウォーキング	3月27日(金) 9時45分:反町公園ニッ谷町バス停側(反町1-12)	バスで新子安まで行き、新子安周辺をウォーキング(距離未定)	要申込み(★) バス代実費負担 雨天中止

緑のベストとオレンジの帽子が目印です

※詳細は福祉保健課にお問い合わせください。

★定員 各先着15人
申込み・問合せ 開催日の4日前から電話で、六角橋地域クラブまで
☎413-3281 ☎488-3138へ

開催予定のイベント



さあ! 歩こう 健康ウォーキング

~神大寺小学校から岸根公園~

神大寺小学校校庭で講師と一緒に正しいウォーミングアップを行った後、岸根公園まで歩きます(約3km)。保健活動推進員、ヘルスメイトと共催

コース 集合:神大寺小学校(神大寺3-34-1)~解散:岸根公園 ※雨天時は、神大寺小学校体育館内で運動します。

日時 3月26日(木) 13時30分~15時30分(受付:13時15分から)

参加者 区内在住・在勤者、先着200人 ※健康に不安がある人はご遠慮ください。

講師 健康運動指導士 浅見ますみさん ほか

持ち物 室内用運動靴(雨天時使用、スリッパ不可)・飲み物・タオル・帽子・歩数計(持っている人のみ)

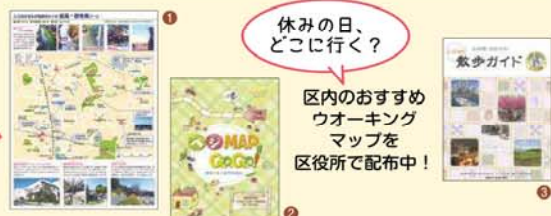
※当日は、軽い体操ができる服装・履き慣れた運動靴で参加してください。

申込み 2月12日(水)から電話かFAXに氏名・住所(町名まで)・電話を書いて福祉保健課へ



浅見ますみさん

ウォーキングはだたでも手軽に楽しめる運動です。効果を高める姿勢のポイントをお伝えします!ぜひ一緒に春の息吹を感じながら、心も体もスッキリしましょう。



休みの日、どこに行く?

区内のおすすめウォーキングマップを区役所で配布中!

- ① さあ! 歩こう健康ウォーキングコース(区役所本館3階308室口) ウォーキングポイントのリーダー設置場所等を確認しながら地域の見どころを巡ります(6コース)。裏面には、ウォーキングの効果・ストレッチの方法・正しいフォームなどの役立つ情報を掲載。
- ② ベジMAP GOGO! 神奈川県の遊歩道探訪(区役所本館5階502室口)
- ③ わが町 かながわ とっておき 散歩ガイド(区役所本館5階505室口)
- ④ かめ太郎健康まちウォーク(区役所本館5階502室口)

※ホームページからダウンロードできます。各マップの名称で検索してください。