

＋保健師からの健康アドバイス

ウォーキングで健康作り

～歩きやすい季節になりました～

日が長くなり、暖かい日が続いていますね。散歩の気持ちよい季節になってきて、思い思いにウォーキングを楽しんでいる方の姿をよく見かけます。

これからますます歩きやすい季節がやってきます！今回はウォーキングについてのお話です。



◆ウォーキングって？

意識せずに自然に歩くのとは異なり、健康を保ったり高めたりすることを目的にする歩き方のことをウォーキングと呼びます。

またウォーキングは有酸素運動です。食事でも余分にとった炭水化物・脂肪や体に蓄えられている脂肪を燃やすことができ、肥満の解消や生活習慣病の予防につながります。

また歩幅を広げてなるべく早く歩くようにすることでエネルギーがより多く使われます。早く歩くためには足だけではなく、腰やお尻、腕の筋肉をまんべんなく使うので、ウォーキングは全身運動です。そして地面から受ける衝撃が少ないので、高齢の方や今まで定

期的な運動をしていなかった方でも膝や腰を痛める心配が少なく、どんな年代の人でも安全に手軽に行える運動といえます。

◆ウォーキングの効果

肥満や生活習慣病の予防のほかにもウォーキングをするといいいことがたくさんあります

- ①心臓や肺を鍛えられ、動悸や息切れを感じることが少なくなる
- ②骨粗しょう症の予防
- ③肩こりやめまい、更年期障害の改善
- ④気分転換、ストレス解消
- ⑤脳が活性化されることによる認知症や要介護状態の予防

このようにさまざまな効果が得られるので、最近では健康や美容

今月の担当
北檜山区
佐瀬由希子です

のためにウォーキングをする人が増えています。

◆歩幅を広く、ちゅちゅ歩くためには・・・

全身を使ってリズムカルに歩きましよう。踏み出した足に体重を載せて、つま先で地面を蹴ることを意識すると体を前に押し出すことができます。腕ふりは前に振るよりも後ろに引くときを意識すると歩幅が広くなります。

また靴選び・履き方も大切です。足に合わない靴は疲れやすく長時間歩けませんし、靴で足が締めつけられると地面をしっかり蹴ることができないので、はきごこちをよく確かめて自分の足にあった靴を選び、ウォーキングに適した履き方をしましょう。

◆靴選び

大きさ：ぴったりと足にあって、靴先に5mmくらいの余裕がある

材質：靴の甲は皮やメッシュ製

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

～夏休みをエンジョイ～

キャンプ&パークゴルフ

今年の夏休みは、近場でキャンプとパークゴルフなんていかがですか。長万部公園キャンプ場でテントまたはバンガローで過ごし、36ホールのあやめ公園パークゴルフ場で存分にプレイ。そして長万部温泉で心身をリフレッシュ。夏休みは家族や仲間と長万部へGO！●キャンプ場利用の場合、パークゴルフ場の割引有●料金等の詳細は下記へお問い合わせください。●問い合わせ先／役場産業建設課TEL 01377・22・2456

八雲町

～リフレッシュ 無限大～

やくも牧場まつり

八雲町が誇る酪農郷の象徴「八雲町育成牧場」で夏の一日をのんびり家族や友人と過ごしてみませんか？おいしい八雲の味覚、楽しいイベント盛りだくさんです。●日時／8月2日（日）午前10時～午後3時●場所／八雲町育成牧場※会場へは、JR八雲駅からシャトルバスを運行します。●問い合わせ先／やくも牧場まつり実行委員会八雲町商工観光課TEL 01377・62・2111

八雲町熊石地域

ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な芝生におおわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気。また、テニスコートやバスターグolfの施設やバーベキューコーナー・キャビンなど宿泊でも日帰りでも十分満足いただけます。●入村料（1人1日）小・中学生200円高校生以上400円●問い合わせ先／旅行村管理棟TEL 01398・2・3716

今金町

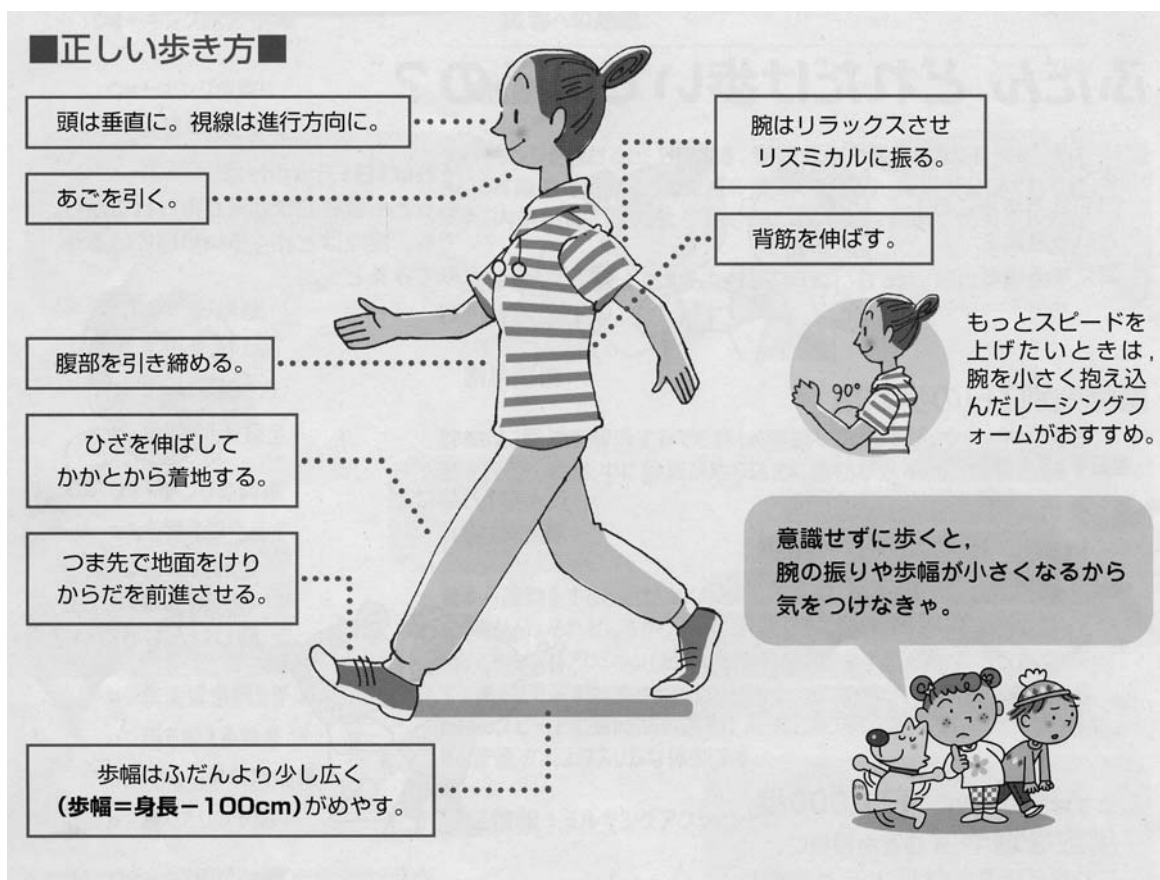
～森と湖に親しむ旬間～

『ピリカまつり』

クアブラザピリカを拠点にして、今金産黒

の丈夫なもの
はきごこち：足の裏のそりなど
に密着感がある、軽いもの
靴底：厚いもの、かかとの部分

は弾力性があり着地のショックを
吸収するもの
◆靴の履き方
①靴ひもをゆるめて靴の中で指が



◆歩く時間と頻度

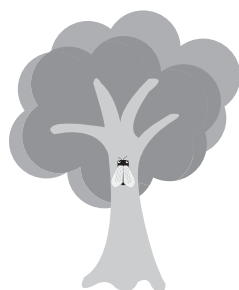
動かせる程度のゆとりをつくる
②かかとで軽く地面を叩くように
してかかとをきちんと収める
③そのままゆっくりと体重をつま
先へ移動し、ウォーキングのキッ
クの体勢で足の甲から足首までを
靴ひもでしっかりと固定する

はじめは時間は短く頻度も少な
めで始めて、徐々に増やしてい
くようにしてください。時間は最低
10分を徐々に増やして30分、週に
2回行ってみて、慣れてきたら3
〜5回行つのが効果的です。

体重を減らすことを目的にする場
合はエネルギー源として脂質が多
く使われるように時間と頻度を多
くしましょう。

最後に

ウォーキングは安全に行うこと
ができる運動ですが、体調が悪い
ときは中止し空腹時や食直後は避
けて、こまめに水分をとるように
心がけて行つてください。またこ
れからの季節は熱中症予防のため
に運動しやすく通気性のよい服装
で帽子をかぶることもお忘れな
く！



せたな町北檜山区

温泉入浴無料サービス

『第11回温泉まつり』

温泉に浸かって体を癒し、ビアガーデンで
リフレッシュ!!温泉まつりならではの温
泉入浴料無料サービスのほか、豪華賞品が
多数当たる大ビンゴゲーム大会、大特産市
など催し物満載です。たくさんのご来場を
お待ちしております。●日時／7月17日(金)全
午後4時〜午後9時●場所／温泉ホテルき
たひやま特設会場●問い合わせ先／温泉
ホテルきたひやまTEL 0137・84・41
20

せたな町瀬棚区

いよいよオープンします!

三本杉海水浴場

7月19日(日)に三本杉海水浴場がオープ
ンします。せたな町の名勝「三本杉岩」の
ふもとに開けた海水浴場で、マリンスポ
ーツが手軽に楽しめるB&G海洋センター艇
庫も隣接しています。オープン当日は、午
前10時から安全祈願祭を行い、その後、も
ちまき(宝さがし)や貝ひろいも行います。
キャンプも可能ですのでご家族などでぜひ
お越しください。●キャンプ テント1張
1,000円●海水浴場は8月16日まで開
設●問い合わせ先／せたな観光協会TEL 01
37・87・2888

せたな町大成区

『がっぱり海の幸フェスタ in わっためがして大成』

その名のとおりアワビ・ウニなどの地元
の新鮮な海産物が、がっぱり、堪能できる大
成の一大イベント!恒例のヒラメつかみど
りや、あわびもちまき、豪華海の幸がもら
える「わっためがして選手権」などのイベ
ントが盛り沢山。たくさんのご来場をお待
ちしています。●日時／7月25日(土)午
前11時〜(予定)●場所／道の駅てつこい
ランド大成●問い合わせ先／せたな観光協
会大成支部TEL 01398・4・5300