


ウォーキングで健康づくり

すこしずつ暖かくなり、外で運動する季節になってきました。

最近、夕方や早朝に歩いている方を見かけますが、より効果的にウォーキングをする方法を紹介します。ウォーキングはお金もかからず、好きなときにでき、体に負担をかけずに心肺機能が活性化され血行もよくなります。

また、体に蓄えられた脂肪が20分以上歩くことで燃焼を始めます。しかも、足の裏を刺激することが痴呆予防につながるというようにいろいろな効果があります。

朝起きたらすぐにウォーキングをされる方がいらっしますが、寝ている間、だいたいコップ一杯分の汗をかいているので血液はドロドロになっています。起きてすぐに歩く方は、水分摂取や食事をしてからでかけましょう（動いてから食べるより食べてから動く方がエネルギーが消費されやすいです。また、どの時間帯に歩くのでも水分はしっかりとるようにしましょう！）



まずは歩き方の基本をマスターしよう！

間違った歩き方をしていると、大きな運動効果を得られないばかりか、骨や筋肉を痛めてしまうこともあります。正しいウォーキング・フォームのスタートは背筋を伸ばすことから。それができたらゆっくりと歩き出しましょう。

歩くスピードの目安

安全でしかも効果を得るためには最高心拍数の70%程度が良いとされています。心拍数を測る週間をつけ、目標心拍数より増えたらペースを落とすなどして調整しましょう。

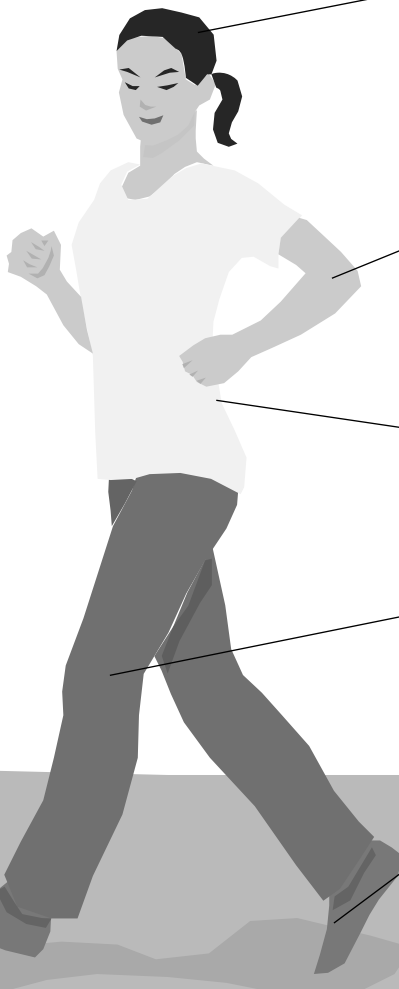
最高心拍数（拍/分）220－年齢

目標心拍数（220－年齢）×0.7

40歳の場合（220－40）×0.7＝126拍/分

【1分間の心拍数の測り方】

手首内側、または首筋の動脈に3本の指をあて、15秒間測り、4倍します。



顔の向き

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きま。視線は10～20m先に。

ひじの角度

約90度に曲げて腕をリズムカルに前後に大きく振ります。

肩と背中

肩の力を抜き、背筋はピンと伸ばす。

ひざ

しっかりと伸ばし、振り子のようリズムにのって足を前に出します。

歩幅と着地

歩幅は身長マイナス90cmぐらいにし、左右の足が一直線にくるようにします。

足

必ずかかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

ウォーキングはこんな方にオススメ!!

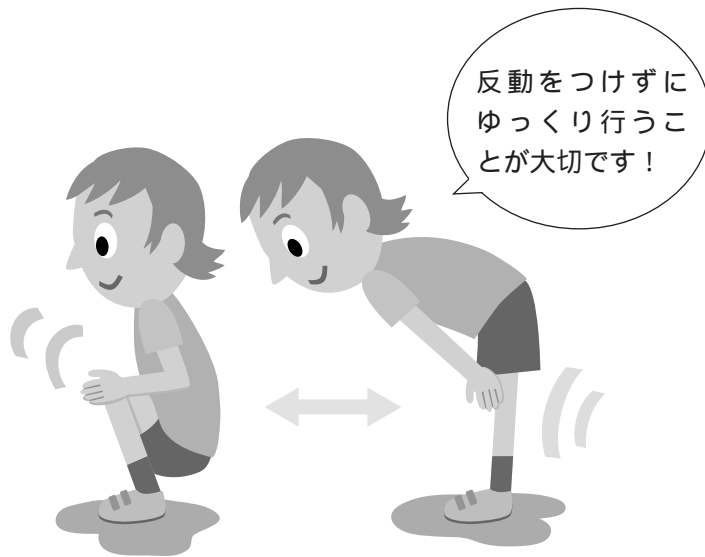
そのほかにも便秘や肩こり・腰痛などいろいろなものに効果があります。

高血圧症の人	ウォーキングは血液中のタウリンという血圧を下げる物質を増やします。
高脂血症の人	ウォーキングを続けると、血液中の善玉コレステロールが増えるので高脂血症、心臓病を患っている人（心臓病のある方は、かかりつけのお医者さんに相談してください）にはお勧めです。
糖尿病の人	歩いて筋肉を動かすことで、血糖値を正常に保とうとするインスリンというホルモンの働きが高まります。
骨粗しょう症の人	筋肉を動かすことで骨は作られます。毎日できる運動で骨密度の減少を防ぎましょう。



ウォーミング・アップと クーリング・ダウンを しっかり行いましょう!!

ウォーミングアップをおこたると思わぬ事故につながることも。しっかりと準備運動をしましょう。また、運動後は筋肉の疲労をとるために、しっかり整理体操をしましょう。



平成15年度母子関係健診・予防接種日程表

医師などの都合により日程が変更になることがあります。対象者に対しては、日程が近くなりましたら、個別で通知します。

	赤ちゃん検診	1歳6カ月 3歳児検診	歯科検診 フッ素塗布	ポリオ	ツ反 BCG	三種混合	麻疹	風疹
5月	22日		13日~14日	27日		15日		
6月		3歳 12日			ツ反 24日 BCG 26日			
7月	24日		29日~30日					
8月		1.6歳 5日	5日~6日				19日	
9月	25日							18日
10月				7日				
11月	27日		4日~5日 12日~13日					
12月		3歳 18日			ツ反 15日 BCG 17日			
1月	22日					6日		
2月			4日~5日 17日~18日			3日		
3月	25日	1.6歳 12日				9日	17日	



保健福祉課保健推進係（保健師）
安井 智美（やすい ともみ）

▶瀬棚町の皆さん、はじめまして！4月から保健センターで働くことになりました、保健師の安井智美です。瀬棚町での生活をはじめから1カ月が過ぎ、ようやく町の暮らしに慣れてきた感じがします。私から見た瀬棚町の第一印象は、「とにかく町の人が元気で明るい」です。そんな瀬棚町で、笑顔と元気を大切に頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

生年月日/昭和56年3月1日 血液型/O 出身地/八雲町
趣味/スポーツやアウトドアなど、体を動かすことが大好きです
特技/あえて言うなら、バスケットボール？（中学・高校で部活動をしてました）
長所/食べ物の好き嫌いがいいこと 短所/はりきろうと思って、ドジをすること

新人をご紹介!!

皆さんよろしく
お願いします