# 保健だより

## 「春です！ウォーキングに出かけましょう」

いつでもどこでも手軽に行えるウォーキングは若さを保ちたい方、いつまでも健康でいたい方にピッタリの健康法です。なぜなら、典型的な有酸素運動だからです。はっきりとした効果を実感できるようになるには2～3ヶ月かかりますが、ぼちぼち、気長に気楽に取り組みましょう。

### ウォーキング（散歩）の健康効果

- 心肺機能が高まる
- 骨が強くなる（骨のカルシウム量が増える）
- 筋力の低下を防ぐ（筋肉の質が良くなる）
- 血行が良くなる（肩こり・腰痛・便秘解消）
- 持久力が高まる
- ストレス解消に役立つ（自律神経のバランスを整える）
- 脳の活性化（集中力の向上、物忘れ防止、思考力の持続力を上げる）
- ダイエット効果
- 生活習慣病の予防改善

### 消費カロリー（10分間）の目安

（体重60kgの人の場合）

| | |
|---|---|
| ぶらぶら歩く | 約27kcal |
| 普通に歩く | 33kcal |
| 大またでサッサと歩く | 42kcal |
| 大またで力強く息を切って歩く | 79kcal |

### ウォーキング（散歩）の欠点

**膝に負担**

太っている方や変形性膝関節症の方は膝の痛みを防止するため水中ウォーキングやサイクリングをお勧めします。

**腰痛**

原因は大きく分けて二つあります。

一つは運動不足の人がいきなり張り切って歩きすぎた時。

二つ目はフォーム。正しいフォームをチェックしましょう。姿勢をよくして腰を伸ばし、颯爽と歩きましょう。

### ウォーキングフォーム

### ウォーキング（散歩）の注意点

- **無理は禁物**

体力に自信のない方は一日一万歩を目指す必要はありません。自分の歩ける歩数からスタートしましょう。途中で何度か休憩を入れてもいいですよ。

- **準備体操をしてから**

歩く前には軽く準備体操を。膝やかかとの屈伸運動をしてから出かけましょう。また、足腰が弱っている場合はまず筋力強化運動を十分に行い、体力が向上してから始めましょう。

- **水分補給**

運動前・運動中・休憩時・運動後に、喉が渇く前にこまめな水分補給を。

季節を感じながらのウォーキング。慣れてきてからも「今日は30分も歩く時間が無いから休もう」ではなくて、５分でも10分でも何もしないよりはましです。気楽に楽しく続けていきましょう。

# 5月 健康相談・リハビリ教室・健診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

## ◆弓削保健センター　TEL 77-3700◆

| | | |
|---|---|---|
| **健康相談（★5P）** | | |
| 13日（火） | 10:00～11:00 | せとうち交流館 |
| **地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」（★5P）** | | |
| 7日（水） | 10:00～11:30 | 佐島開発センター |
| 8日（木） | 10:00～11:30 | 久司浦集会所 |
| 9日（金） | 10:00～11:30 | 弓削保健センター |
| 15日（木） | 10:00～11:30 | 下弓削中央集会所 |
| **ちびっちクラブ（★5P）** | | |
| 14日（水） | 10:00～11:30 | 弓削保健センター |
| **離乳食教室（★5P）** | | |
| 1日（木） | 9:30～11:30 | 生名保健センター |
| **特定健診及びがん検診（特定健診★20P　がん検診1項目★10P）** | | |
| 19日（月） | 8:00～11:00 | 佐島開発センター |
| 20日（火） | 8:00～11:00<br>13:00～14:00 | せとうち交流館 |
| 21日（水） | 8:00～11:00 | せとうち交流館 |
| 22日（木） | 8:00～11:00<br>13:00～14:00 | 弓削保健センター |
| 23日（金） | 8:00～11:00 | 弓削保健センター |
| **上島はつらつ教室自主活動（★5P）** | | |
| 1日（木） | 13:00～14:00 | 弓削保健センター |
| 8日（木） | 13:00～14:00 | 弓削保健センター |
| 15日（木） | 13:00～14:00 | 弓削保健センター |
| 29日（木） | 13:00～14:00 | 弓削保健センター |
| **リフレッシュ教室（★5P）** | | |
| 12日（月） | 13:30～14:30 | 緑ヶ丘集会所 |

## ◆生名保健センター　TEL 74-0911◆

| | | |
|---|---|---|
| **健康相談（★5P）** | | |
| 13日（火） | 10:00～11:00 | 生名公民館 |
| **地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」（合同）（★5P）** | | |
| 22日（木） | 10:00～12:30 | 生名保健センター |
| **上島はつらつ教室自主活動（★5P）** | | |
| 12日（月） | 13:30～14:30 | 保健センター |
| 19日（月） | 13:30～14:30 | 保健センター |
| 26日（月） | 13:30～14:30 | 保健センター |
| **リフレッシュ教室** | | |
| 19日（月） | 13:30～14:30 | 3分団集会所 |
| **いきいき体操（★5P）** | | |
| 19日（月） | 10:00～11:30 | 保健センター |
| **離乳食教室（★5P）** | | |
| 1日（木） | 9:30～11:30 | 保健センター |
| **まめっこクラブ・おはなし会・育児相談（★5P）** | | |
| 21日（水） | 10:00～12:00 | 保健センター |
| **いきいきウォーキング（★10P）** | | |
| 10日（土） | 9:10～受付 | 生名小学校 |
| **育MEN料理教室（★10P）** | | |
| 14日（水） | 9:30～12:30 | 保健センター |

## ◆魚島保健福祉センター　TEL 74-1120◆

| | | |
|---|---|---|
| **健康相談（★5P）** | | |
| 13日（火） | 13:30～16:00 | 保健福祉センター |
| 21日（水） | 10:00～14:00 | 高井神公民館 |
| **特定健診及びがん検診(特定健診★20P がん検診1項目★10P)** | | |
| 27日（火） | 8:30～11:30 | 保健福祉センター |
| 27日（火） | 13:15～14:30 | 高井神公民館 |

# 元気アップ体操

## シマテレ 10時、14時、18時放映中

日ごとに温かくなり、体を動かすのに最適な季節がやって来ました。特別なスポーツでなくとも、意識的に少しずつ体を動かす時間を増やしてはいかかでしょうか？体を動かしリフレッシュ！5月病を吹き飛ばしましょう！

さて、今回も棒を使った体操です。朝起きてから、テレビコマーシャルの間など、日常生活に取り入れてみてください。毎日こつこつ貯筋（ちょきん）しましょう。

**①「斜めふり上げ」** 右手を右斜め上に振り上げる

**②「斜めねじり上げ」** 右手を左斜め上にねじり上げる

〈棒は、新聞紙で作れます！〉

新聞紙（一日分）を縦側（長い方）でくるくる巻けば完成！ビニールテープを巻くと丈夫にできますよ。

★ポイント★

※左右交互に息を止めずに吐きながら。できるだけ、遠くに手を伸ばすと更にバランスを鍛えられますよ。

3～10回を1セットとして、1日1～2セット

## ◆岩城保健センター　TEL 74-0755◆

| | | |
|---|---|---|
| **健康相談（★5P）** | | |
| 21日（水） | 10:00～11:00 | 長江公民館 |
| 23日（金） | 10:00～11:00 | コミュニティセンター |
| **育児教室（ベビーマッサージ）** | | |
| 22日（木） | 9:30～11:30 | 保健センター |
| **保健センター開放日（乳幼児対象）** | | |
| 15日（木） | 9:00～12:00 | 保健センター |
| **にこにこ広場（★5P）** | | |
| 13日（火） | 14:00～16:00 | 保健センター |
| **特定健診及びがん検診（特定健診★20P　がん検診1項目★10P）** | | |
| 28日（水）～30日（金） | 8:00～14:30 | 保健センター（※30日のみ8:00～11:00） |