

ウォーキングを始めませんか

「歩く」ことは、骨粗鬆症・糖尿病・老化などを防いだり、高血圧を抑えたりする効果があるといわれています。楽しみながら体力の向上にもつながるウォーキングで健康を手に入れましょう。

ウォーキングの効能

ウォーキングには、たくさん効能があるといわれています。そのなかで代表的なものをご紹介します。

脂肪を燃やす

ウォーキングは、体内に十分な酸素を取り込みながら行う有酸素運動です。脂肪を効率良く燃焼させ、心肺機能の向上や肥満の解消などに効果があるといわれています。

脳が活性化される

多くの酸素を必要とする脳細胞に、歩くという運動で十分に酸素を供給し、脳の神経細胞に刺激を与えて脳を活性化させます。

ストレス解消につながる

仕事などのストレスは、適度な運動をすることにより解消することができます。手ごころな運動としてウォーキングは最適です。

国保いきいき

ウォーキング事業

町国保では、毎年、100万歩をめざして歩く「いきいきウォーキング事業」を行っています。昨年7月から11月末までの5か月間実施し、多くの人の参加をいただきました。参加者に記入していただいたウォーキング記録表には、ウォーキングを続けることで、「足腰の疲れに改善が見られた」「朝、快適に目覚めることができる」「朝、食欲が出た」「風邪をひきにくくなった」などの効果が記載されています。

ウォーキング記録表

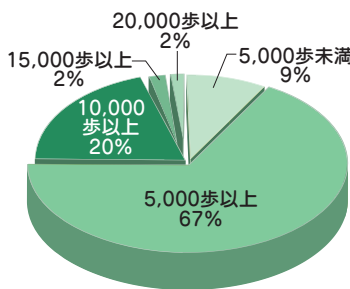
集計結果（抜粋）

参加者の1日平均歩数

1日7千歩が理想的な平均歩数といわれていますが、平均歩数以上に歩かれた人が多かったようです。なかには1日2万歩以上歩か

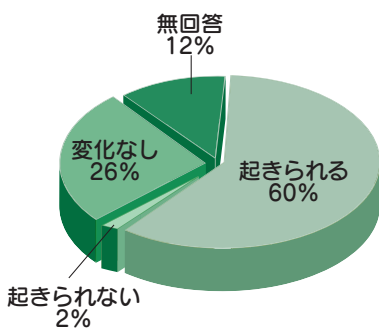


れた人もいました。また、「毎日歩いているなかで季節の移り変わりを感じられる。楽しんで歩いている」といったコメントを書かれている人が多く見られました。



朝の目覚め

適度な運動は快眠を促し、朝目覚める際、快適に目覚めることができるようです。



【完歩賞授与及び健康講座】

5か月間で100万歩を達成された方に対して、完歩賞の授与と健康講座を行いました。健康講座では、理学療法士の遠藤敏先生を招き、「みんなで知ろう！歩行のしくみ」をテーマに、運動と体のメカニズムなどについて講義が行われました。



健康講座のようす



授与式のようす

問合せ 役場住民課国保年金係

☎ 295-2112 内線12
7-1200