

健康だより

ダイエットウォーキングのススメ



交通機関の発達や機械化などにより、私たちの暮らしは意識して体を動かさないと、運動不足になってしまいがちです。運動が苦手な人にも手軽にできるウォーキングは「有酸素運動」の代表的なもので、ダイエットにも最適。けがをする危険性も少なく、継続しやすい運動です。スポーツの秋に向けて、気軽に始めてみませんか。

【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

生活の中で運動量アップ

ウォーキングの時間が取れない人は、日常生活の中でこまめに動いて、消費カロリーを増やしましょう。

- ・バスなどの乗り物では、なるべく立つようにする
- ・家事や掃除は手を抜かない
- ・エレベーターやエスカレーターをやめ、階段を使う
- ・近くの買い物は歩いていく
- ・自分の生活スタイルに合った運動習慣を見つけましょう。

ウォーキングは良いことづくし

体を動かせば食事はおいしくなり、便通も改善されます。適度な疲れは熟睡を生み、朝すっきり目覚めます。良いことづくめのウォーキング、あなたも今日から始めてみませんか。

健康相談に伺います

9月から訪問相談事業を始めます。看護師や保健師が事前に通知を行い、自宅へ伺います。健康に関する心配事など気軽に尋ねてください。

健康推進課保険年金係
☎ 0968(25)7218

第2回 養生園つなごうフットパス



今回は七城(台地区付近)の歴史や自然に触れるコースです。これまでの参加者からは、「健康づくりや同じ趣味を持つ人との仲間づくりにもなって良かった」と好評です。初めてや1人での参加も大歓迎。心も体もハッピーになれるフットパスを一緒に楽しみましょう。

- とき** 9月26日(火) 午前10時~
- ところ** 七城町台地区付近
※場所に変更となる場合があります。
- 参加費** 500円(弁当代)
- 対象** 市内在住で、医師による運動制限がない人
- 定員** 30人
※菊池養生園の教室に参加したことがない人を優先します。
- 申込方法** 健康推進課または各支所市民生活課、菊池養生園にある申込用紙に記入し申し込んでください。後日、参加者へ詳しい案内を送付します。

【問い合わせ先】
菊池養生園保健組合 ☎0968(38)2820

献血にご協力ください

- とき** 10月6日(金)
午前9時30分~11時15分
午後0時30分~4時
- ところ** 本庁玄関裏
- 内容** 400ml献血

薬を飲んでいてる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒に

ウォーキングの効果

- **メタボリックシンドロームの予防・改善**
ウォーキングのエネルギー源は脂肪です。脂肪を燃やすことで体重が減ります。血圧も下がるのでインシュリンの効きが良くなり、高血糖が改善されます。血液中の善玉コレステロールを増やし、中性脂肪を減らす効果もあります。
- **寝たきりの予防、健康寿命の延伸**
ウォーキングの習慣化により、「加齢による身体機能低下↓体力低下↓動作の緩慢↓(転倒・骨折)↓寝たきり」という悪循環を防げます。寝たきりの期間を短くし、健康寿命を長くします。

持病のある人は注意

気軽にできるウォーキングですが、次の人は主治医に相談してから始めましょう。

- ・肥満度が高い
- ・普段から血圧が高い
- ・心電図やレントゲンに異常がある
- ・心臓病、腎臓病、肝臓病などの慢性的な病気
- ・膝、腰などに痛みがある、または治療中

靴の選び方

- ・つま先に指1本くらい余裕がある
- ・通気性が良い
- ・ひもまたはマジックテープ
- ・靴底にクッションがある
- ・靴底が固過ぎず、柔らか過ぎない

適した時間帯

人それぞれ生活スタイルによって、ウォーキングが可能な時間帯は異なります。体調を見ながら無理のない時間帯で長続きさせましょう。ただ、より適した時間帯、避けたほうが良い

時間帯があります。食後1時間は、食事による血糖を抑えるベストな時間帯です。糖尿病の人には特に勧めのタイミングです。ダイエット中の人は「何かちょっとつまみたいな」と思っているときにウォーキングで気を紛らわせることもお勧めです。



正しい歩き方

- ・背すじをピンと伸ばし、顎を引きながら真っすぐ前方を見る。
- ・膝を軽く曲げ、いつもより1~2センチ足を上げる。
- ・かかとから着地し、足の裏全体に体重を乗せてつま先で地面を蹴り出す。
- ・腕は自然に伸ばし、肩の力を抜いて前後にテンポよく大きく振る。腕を前方に振ることで歩幅も自然と広くなり、リズムよく速く歩けるようになる。



かかとだけで着くと、けがの原因となるので注意!

悪い例



歯ツピーキッズ

7月21日・28日の歯科検診の結果でむし歯がなかったお子さんを紹介いたします。(敬称略)

- | | |
|----------------|---------------|
| 川口 慧 (菊) 立町 | 坂本心幸 (酒) 富 |
| 小川 葵 (菊) 大琳寺 | 杉山幸穂 (酒) 桜山二 |
| 山本 陽人 (菊) 野間口 | 右田悠真 (酒) 富の原台 |
| 高村 美颯 (菊) 高野瀬 | 松岡愛華 (菊) 片川瀬 |
| 山下 祐輪 (菊) 大琳寺 | 芹川大輝 (菊) 片川瀬 |
| 松村 心春 (菊) 中町 | 三池 杏 (菊) 高永 |
| 東 萌音 (菊) 北宮 | 尾藤奏乃 (菊) 津留 |
| 上村 理帆 (菊) 巨 | 佐藤恋羽 (七) 流川 |
| 西島 逞 (菊) 東原 | |
| 武藤希美 (菊) 日生野 | |
| 内田朝陽 (菊) 片角 | |
| 山本 蘭 (菊) 西迫間 | |
| 本田晴妃 (菊) 立石 | |
| 上田来虎 (菊) 竹の下 | |
| 榎田 柚葵 (菊) 薬師 | |
| 杉本 麻陽 (菊) 桜山四 | |
| 後藤 悠 (菊) 富の原中央 | |
| 米村 彪雅 (酒) 富の原西 | |
| 米村 美蘭 (酒) 富の原西 | |
| 藤丸 大雅 (酒) 久米二 | |
| 谷口 咲織 (酒) 桜山七 | |
| 三澤 由奈 (酒) 永 | |

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。