いいことずくめ ウォーキングの勧め

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すようにしないと、運動不足になってしまいがちです。身近にできるウォーキングは「有酸素運動」の代表的なもので、体内に酸素を取り込んで脂肪をじっくり燃やすことでエネルギーを得るため、長時間行うことができます。また、大きな力を必要としないので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、気軽にできるウォーキングをはじめてみませんか？

問い合わせ先　健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

ウォーキングの効果

ウォーキングは有酸素運動です。有酸素運動には、ウォーキングのほか、ジョギング、サイクリング、水泳などがあります。運動の強さは自分の能力の5割程度、つまり、軽く汗ばむ程度が良いとされています。脈拍が1分間に110～120を越えない程度が目安です。有酸素運動は脂肪燃焼効果があり、健康を維持する上でも効果があります。

有酸素運動の中でも、ウォーキングは最も手軽にできて、体への負担が少なく安全です。スポーツ全体の中でも最も人気が高く実際行っている人が多い運動です。

メタボリックシンドロームの予防と改善

ウォーキングのエネルギー源は脂肪です。脂肪を燃やすことにより、内臓脂肪を減らし体重が減ることで、血圧を下げることにもなり、インシュリンの効きが良くなり高血糖が改善されます。また、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があります。

寝たきりの予防と健康寿命の延伸

ウォーキングの習慣化により、「加齢により機能低下→体力低下→動作の緩慢→（転倒・骨折）→寝たきり」という悪循環を防ぐことができます。寝たきりの期間を短くし、健康寿命を長くします。

心肺機能の向上・改善

ウォーキングによって心拍数が上がり、必然的に体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。日常の生活でも息切れしたりバテたりしにくくなります。

気をつけないといけない人

気軽にできるウォーキングですが、次に当てはまる人は主治医に相談してから始めましょう。

- 肥満度が高い人
- 普段から血圧の高い人
- 心電図やレントゲンに異常のある人
- 心臓病、腎臓病、肝臓病などの慢性的な病気の人
- 膝、腰などに痛みのある人や治療中の人

シューズ（靴）の選び方

効率良く安全にウォーキングするには、シューズ選びも肝心です。次のポイントを参考にして、自分に合ったシューズを選んでください。

ウォーキングに適した時間帯

生活スタイルによって、人それぞれ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するようにしましょう。

ただ、より適した時間帯、避けた方が良い時間帯はあります。食後1時間は、食事による高血糖を抑えるベストな時間帯です。糖尿病の人には特にお勧めのタイミングです。また、ダイエット中の人は、「何かちょっとつまみたいな～」と思っている時にウォーキングで気を紛らわせることもお勧めです。

なるべくなら避けた方が良い時間帯は、早朝と深夜です。早朝は心臓に強い負担をかける可能性があり、深夜の運動では睡眠に影響が出る場合があります。

生活の中でちょっと気をつけて運動量アップ

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
- エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を使う
- 駐車場では、出入口から離れたところに車を停める
- 買いだめせず、毎日買い物に出かけて歩く時間を増やす

普段の生活の中で無理なく続けられるように、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。

ウォーキングはいいことずくめ！

体を動かせば、食事はおいしく、便通も改善されます。また適度な疲れは、熟睡感を生み、朝すっきり目覚められるようになります。いいことず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？

正しいウォーキングの仕方

ウォーキングは正しい歩き方をしないと、疲れやすかったり、骨格がゆがんでしまったりするなど怪我の原因にもなります。正しい歩き方で効率良く安全なウォーキングを心掛けましょう。

献血にご協力をお願いします

とき　9月26日(月)午前9時30分～午前11時／正午～午後4時
ところ　菊池市役所正面玄関前
内容　400ml献血
その他　服薬している人については、基準が若干変更になっており、献血をお願いできる場合もあります。会場で医師が総合判断します。

9月のモシモシ健康情報

☎096(385)3300(24時間)

月：へそのごま
火：モヤモヤ病
水：子どもの慢性疲労症候群
木：子どもの悪い歯並びについて
金：おしっこの回数が多い（男性編）
土/日：おしっこの回数が多い（女性編）

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

7月6日（水）7月21日（木）7月29日（金）の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介します。（敬称略）

今泉　凛（菊）菊池平野）
後藤　夕架（菊）袈裟尾）
井上　幸音（菊）袈裟尾）
橋本　真宏（菊）袈裟尾）
齊藤　美優（菊）上赤星）
髙宮　優歌（菊）中西寺）
内藤真理奈（菊）甲森北）
中嶋こころ（菊）深川）
中村　末來（菊）遊蛇口）
春田　桃果（菊）花房台）
堀井　琥珀（菊）玉祥寺）
森本　楓花（菊）片角）
米村　薫（菊）雪野）
山本　琉馬（旭）川上）
坂本　仁（旭）妻越）
水上　翔暖（旭）姫井）
岩根　悠人（旭）岩本）
磯田　悠希（泗）井戸方）
加藤　蒼大（泗）富の原台）
右田　結愛（泗）富出分）
川島　千佳（泗）富の原一）
渡辺　泉里（泗）桜山三）
藤丸　良真（泗）北原団地）
中尾　琉愛（泗）南住吉）
植嶋　扶有（泗）朝日団地）
水谷　駿斗（泗）桜山五）

これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

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。

お詫びと訂正

広報きくち8月号11ページで紹介した次の皆さんの行政区に誤りがありました。お詫びして訂正します。

秋岡菜奈　誤（菊）高野瀬　正（菊）野間口
城　亜子　誤（菊）堀切　正（菊）上西寺
越猪　陽　誤（菊）東原　正（菊）金峰