



## 体力づくりのすすめ

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

新しい年を迎え「冬」本番の季節となりました。寒さもますます厳しくなり、ついつい運動不足になりがちの季節ともいえませぬ。

体力づくりは高齢者だけの問題ではなく、子どもの体力低下や若い世代の運動の機会の減少など、さまざまな年代で健康の面からも注目されています。特に生活習慣病の予防や介護予防の面から運動習慣を定着していくことが大切です。

### 上手な運動のすすめ方

運動にはテニスや野球などのようにハードな運動、ウォーキングのように比較的緩やかな運動や器具を使った運動、一緒にやる人が必要な運動などいろいろな種類がありますが、「運動」を難しく考えることはありません。「運動」「イコール」「スポーツ」とは限らないからです。普段の生活の中で歩いたり、掃除をしたり、庭仕事したりなどあらゆる活動が運動です。

特別な運動をするより、普段の生活で活発に動いて、活動的な生活を送ることができ

る能力を高めていくことが重要です。つまり、「座るより立つ」、「乗り物に乗るより歩く」などの生活をとおして活動的な生活習慣を身につけることがポイントです。

そのためには、ある程度意識的に体を動かすことが必要です。

### 「ウォーキングのすすめ」

ウォーキングを意識的にすることにより有酸素運動となり、基礎代謝を高め太りにくい体づくりに役立ちます。また、有酸素運動を継続するとインスリンというホルモンの働きもよくなり、糖尿病や高血圧、高脂血症、動脈硬化など、インスリンの効き目に関係するいろいろな生活習慣病の予防や療養に役立ちます。



### 上手な歩き方

漫然とブラブラ歩きでは効果も十分に発揮できません。

意識的に歩く速度を速める「速歩き」を取り入れていき

ましよう。

速歩きの目安

・ 1分間に80mから90m

・ 1kmを11分から12分

但し、個人差があるのでこの目安にあまりこだわらず、自分にとって無理のない速度で、普段より意識して速く歩いてみましょう。

歩く時間

・ 1日に合計で30分から60分

・ 1週間で150分程度のやや強めの運動（中程度の運動）を継続する

速歩きは中程度の運動の代表ですが、連続して30分歩く必要はありません。合計タイムが30分から60分になるよう意識して速く歩くことがポイントです。

### 日常の歩数を増やすコツ

イ、早起きをして散歩する  
ロ、エスカレーターやエレベーターは、なるべく使わない

ハ、仕事や家事の合間に積極的に歩く

ニ、車や自転車はなるべく使わない

ホ、買い物は遠回りして行く  
以上のように心がけてみま

しょう。

普段の生活で自分にとって、もつとも無理のない条件と歩き方を見つけて、それを生活習慣にしていけることが長続きのコツにもなります。

歩くことが義務になってしまい、体調が悪くてもお天気が悪くても無理をして歩くのでは、せっかくの運動がストレスやプレッシャーのもとになってしまいます。外だけではなく、「町民体育館」や「保健福祉センターみなる」の大ホール内を使って歩くこともできます。

これからの季節は防寒対策をしつかりして、転倒しないよう履物にも注意し、無理のないように歩きましょう。

### お知らせ

糖尿病や高脂血症、体重の増加が気になるなどの方を対象にヘルシアアップ教室（運動教室）が開催されます。（1月15日から）運動の専門トレーナーが上手な運動の進め方を具体的に指導いたします。保健指導係までお問い合わせ、お申し込みください。