

ウォーキングで 楽しく健康に



秋も深まり、心地よく運動できる季節を迎えました。ウォーキングなどの運動は、メタボリックシンドロームの予防や健康の維持、ストレス解消に効果的です。

日ごろあまり体を動かしていない人も、紅葉した木々など彩り鮮やかな自然を楽しみながら、ウォーキングを始めてみませんか。

ウォーキングで健康づくり

交通手段の発達で、日常生活が便利になるにつれて、体を動かす機会が減ってきています。

体を動かさないと、筋肉が衰えたり、骨の老化が進んだりします。体の老化を防ぎ健康な体を作るには、有酸素運動が効果的です。

有酸素運動の1つにウォーキングがあります。ウォーキングは体への負担が軽く、自分のペースでできるため、誰でも気軽に取り組みます。

メタボリックシンドローム などの予防と健康の維持

近年、新聞やテレビなどでメタボリックシンドロームが注目されています。メタボリックシンドロームとは、肥満と高血圧症・糖尿病などが合併した状態のことです。この状態を放置すると、脳梗塞や心筋梗塞などになりやすくなるため、予防が必

効果的なウォーキング方法

ウォーキングを効果的に行うためにはいくつかのポイントがあります。
正しいフォーム

頭が糸で引き上げられているようなイメージで、つま先はまっすぐ進行方向に、腰の位置を一定にするよう意識しましょう。

足を引きずるような悪い歩き方をしていると、疲れやすくなったり、けがの原因になったりします。下の絵を参考に、正しい姿勢を保つことを意識しましょう。

歩き方

① 胸から前に踏み出し、足を自然に出す。

② 足への負担を和らげるため、かかとから着地する。

③ つま先でしっかりと地面を蹴り、反対の足を前に出す。

歩くペース

少し汗ばみ、人とおしゃべりを楽しめる程度が、ちょうどよいペースです。

適度な水分補給

ウォーキングをするときは、必ず水分を持ち歩き、のどが渴いたら必ず水分補給をするようにしましょう。

目線

20m 程度先を見る。

顔

あごを軽く引く。

体

うつむかないよう背筋を伸ばし、胸を張る。

足

膝をあまり曲げず、まっすぐ振り出す。

頭

揺れ動かないようにする。

肩・腕

力を抜いてリラックスし、前後に大きく振る。

腰

背筋を伸ばし、左右に揺れないように。

歩幅

できるだけ広げる。



要です。

ウォーキングは、メタボリックシンドロームの予防になります。また、心肺機能や免疫機能が向上するなど、健康の維持につながる効果もあります。

体を動かしストレス解消

生活をしていると、さまざまな原因によってストレスが溜まっていきます。ストレスが溜まると、頭痛や不眠などの体の不調を招いたりします。

ウォーキングなどで体を動かすと、脳がリラックスしストレスが解消されます。また、運動を続けることで、ストレスへの耐性が高まり、ストレスの溜まりにくい体になります。

気軽に始めましょう

気軽に、いつでも、どこでも始められ、自分にあったスタイルでできるウォーキング。無理をせず、自分の体力に合わせて楽しみましょう。歩きながら町を眺めると、見慣れた風景のなかに、新たな発見があるかもしれません。

一人で歩くのもよし、地域の人たちとしゃべりながら歩くのもよし、この機会に最初の一步を踏み出してみませんか。

保健センター ☎ 33・8000

町の文化財を 訪ね歩いてみましょう

東コース (約9キロメートル)

コース内の主な文化財など

- 唐古・鍵遺跡
- ながめの丘展望台
- はせがわ展望公園
- 千万院
- 池神社
- 村屋神社
- 唐古・鍵考古学ミュージアム



唐古・鍵遺跡

池神社



村屋神社



西コース (約7キロメートル)

コース内の主な文化財など

- 津島神社
- 浄照寺
- 本誓寺
- 鏡作神社
- 栗田寺
- 小杜神社
- 多神社
- 秦楽寺

ウォーキングを楽しみながら、町内文化財を訪ねてみませんか。弥生時代の環濠遺跡である唐古・鍵遺跡をめぐる東コース。古事記編纂に携わった太安万侶が祭られる、多神社



多神社

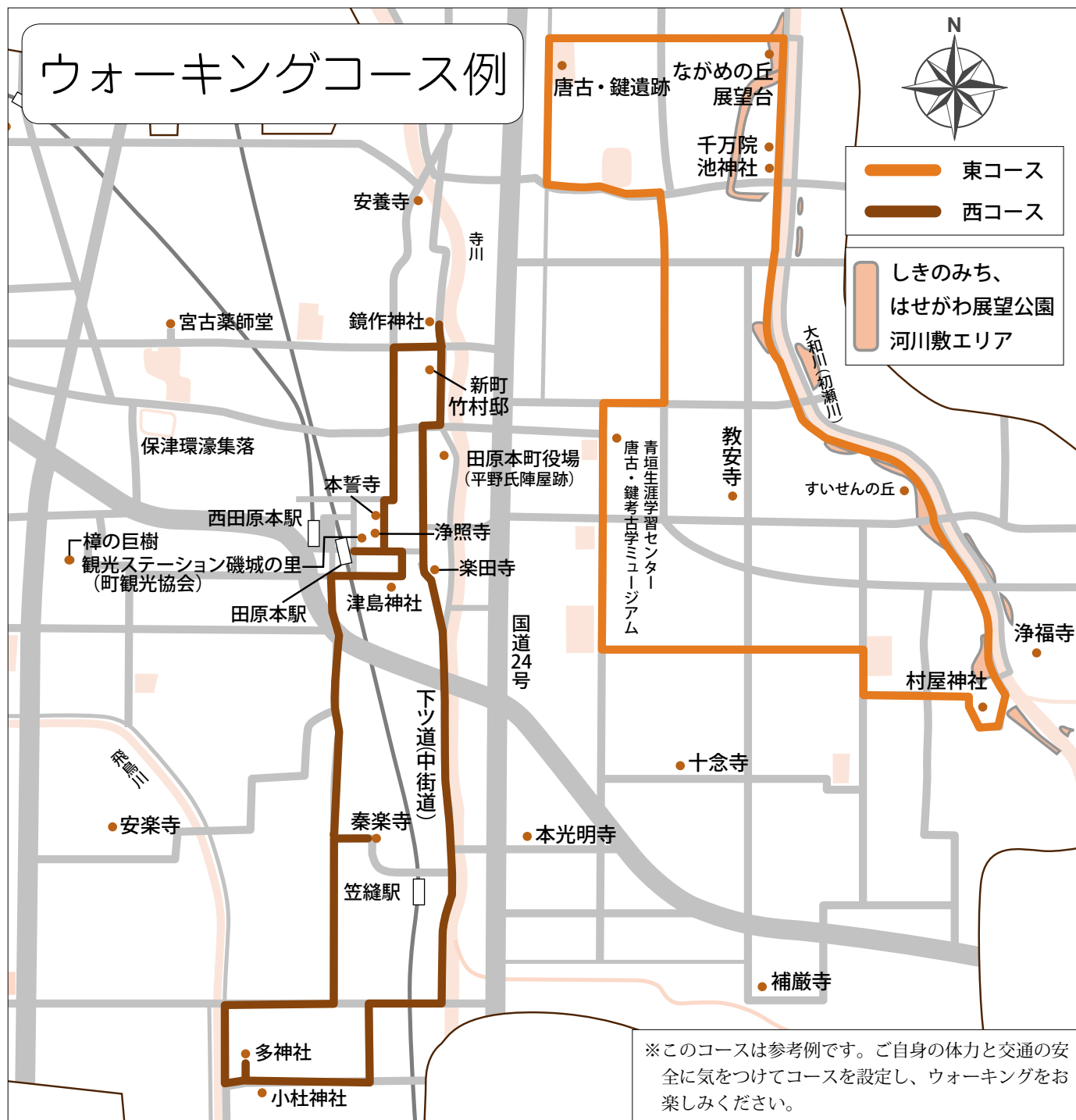
津島神社



鏡作神社



を巡る西コースを紹介します。このコースは一例ですので、ウォーキングの際の参考としてください。
 〓 秘書広報課広報統計係
 ☎ 34・2069



※このコースは参考例です。ご自身の体力と交通の安全に気をつけてコースを設定し、ウォーキングをお楽しみください。

皆で楽しむ
地域ウォーキング

「運動はしたいけれど、一人ではなかなか続けられない…」
そんなときは、健康づくり推進員を中心に行われている地域ウォーキングに参加してみませんか。地域の皆さんと一緒にウォーキングを楽しみましょう。

現在は次のグループが活動しています。問い合わせは保健センター（☎33・8000）まで。

- **水仙ふれあいウォーキング**
- ▼ **短距離（半日コース）**
- 日時 毎月第2木曜日午前9時
- 集合場所 すいせんの丘（しきのみち・はせがわ展望公園）
- ▼ **遠距離（1日コース）**
- 日時 毎月第4月曜日午前9時
- 集合場所 すいせんの丘か、田原本駅
- **津島サンデーウォーキング**
- ▼ **短・遠距離**
- 日時 毎月第1日曜日午前9時
- 集合場所 津島神社
- **黄昏グループ（黒田婦人会）**
- 日時 金曜日と日曜日以外の毎日午後8時
- 集合場所 黒田公民館