



I will walking together

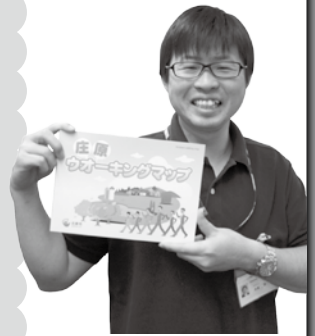
ウォーキングの すすめ

皆さん、目的地が近くても車で移動をしませんか？

市民の皆さんの中で、普段運動をしている人が49.2%、運動していない人が41.5%（平成18年度庄原市生活習慣に関する調査）という結果が出ています。特に、20歳代から50歳代までの若年、壮年期に運動している人が少なくなっています。

そこで今回おすすめする運動は、ウォーキングです。運動不足の解消や基礎体力の増強、成人病などの病気の予防やストレスの解消もでき、認知症予防などにも効果があります。老若男女問わず、さまざまな世代の方におすすめです。

日ごろ、車で眺めながら通り過ぎる道や風景も、自分の足で歩くことで新たな発見や感動があります。自然に恵まれた庄原市は、ウォーキングに最適な地です。あれこれ考えず、まずは、ウォーキングを始めてみてはいかがでしょう。自然のギャラリ―巡りを楽しみ、心にはたつぷりの栄養を与えて、健康増進効果を高めましょう。



保健医療課 保健師

すえ ひろ こう じ
末廣 康二

「ニコニコペース」で歩きましょう！

ウォーキングなどの有酸素運動を行うとき、おしゃべりができる程度の「ニコニコペース」が健康促進に適していると言われています。心拍数を目安にすることができまますので、自分の目標心拍数を次の式から算出してみましょう。

式 138-(年齢÷2)

例：50歳の場合
138-(50÷2)=113 目標心拍数

● ウォーキング大会が開催!!

「県民ウォークin庄原」さとやま博プレオープンウォーキング大会」が10月2日に開催されました。好天に恵まれたこの日、市内外から参加した約800人が、国営備北丘陵公園と庄原市街地を巡る魅力たつぷりなコースでウォーキングを楽しみました。



歩き方

● 効果的なウォーキングのための

正しい歩き方

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩きましょう。

◎正しい足の運び方 (足裏の重心移動)

からだのさまざまな部位に余計な負担をかけないために、1～4の順に正しい重心移動を心がけましょう。

- ①かかとで着地 (※やや足の外側から移動する感じで)
- ②小指の付け根 ③親指の付け根
- ④親指で踏み込む

水分補給のポイント

のどが渴いたら必ず水分補給をしましょう。15～25分に1回が目安です。糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。朝起きてすぐにウォーキングをする場合は、水分を補給してから出かけましょう。



市民の皆さんが楽しく健康づくりに取り組めるように、各自治振興区の協力を得て「庄原ウォーキングマップ」を作成しました。

このマップを利用してウォーキングを始めたい皆さんか？市内を歩くことで健康づくりと同時に今まで知らなかった庄原市の魅力も感じることが出来ます。ぜひご利用ください。

※庄原ウォーキングマップは、市のホームページからダウンロードできます。お問い合わせは、保健医療課健康推進係(80824・73・1255)まで。

「庄原ウォーキングマップ」ができました