

運動不足の解消はちょっとした変化から

～みんなで楽しくからだを動かそう～

新型コロナウイルス感染症対策のため、3密を避けたり、外出の機会が減ったりしたことで、運動不足になっている人もおられるのではないのでしょうか。この機会に、『運動』について少し考えてみませんか？

保健現場 レポート

福祉保健課
主任管理栄養士
山田 恵

380

『健康』と『運動』の切っても切り離せない関係

『健康』と『運動』には、切っても切り離せない関係があります。

運動すること、しないことでどんな関係があるのか、まとめてみました。



運動すると・・・

- ストレスの緩和・解消に効果的
- 体力の維持・向上が期待できる
- 腰痛・肩こり・冷え性の緩和
- 免疫力の強化
- 認知症・骨粗しょう症・生活習慣病予防
- 将来の転倒や寝たきりになるのを防ぐ



運動しないと・・・

- 生活習慣病などにかかりやすくなる
- 太りやすくなる
- 体力が落ちやすくなる
- 気分が落ち込みやすくなる



「運動するとからだに良いことはわかっていてけど…できない」そんなあなたにオススメなのが、ウォーキング！

ウォーキングは、ムリなく、かんたんに、いつでも、どこでも、効果的に取り入れられる運動です。

●忙しい方にもおすすめ！ウォーキングのメリット

- ① 時間、場所を問わず気軽に取り組める
- ② 自分のペースでムリなく取り組める
- ③ 短時間でも取り組める

せっかく歩くなら効果的に！ウォーキングの効果を高める『ノルディック・ウォーク』

『ノルディック・ウォーク』とは、専用のポールを使って歩きます。ポールは、使い方によって、運動効果を高めたり、足腰が弱い方の補助になったりします。

町では、毎月1回、ノルディック・ウォーク&ラジオ体操教室を開催し、みんなで楽しく健康づくりに取り組んでいます。ポールは福祉保健課で無料貸し出しを行っています。ぜひご参加ください。

ここで、教室での指導を担当して下さる公認指導員の皆さんをご紹介します(敬称略)。

吉澤美津恵 藤森史子 小山政江 大塚二美 清水篤



福田輝之 会長：足羽覚 河上望 後藤知也



指導員の皆さんから正しい歩き方を学び、取り入れることで、ウォーキングの効果は高まります。教室に参加できない方は、個別訪問指導も受け付けています。ノルディック・ウォーク日南支部 電話090-8606-3135 までお問合せください。(受付時間9時～18時 繋がらない場合は折り返し連絡します)

1週間に3～4日、20～30分ずつのウォーキングで効果が出ると言われています。

さあ！あなたも今日から歩きませんか！

お問合せ：福祉保健課 電話82-0374

