

しっかり歩き (早足) で病気予防…目安

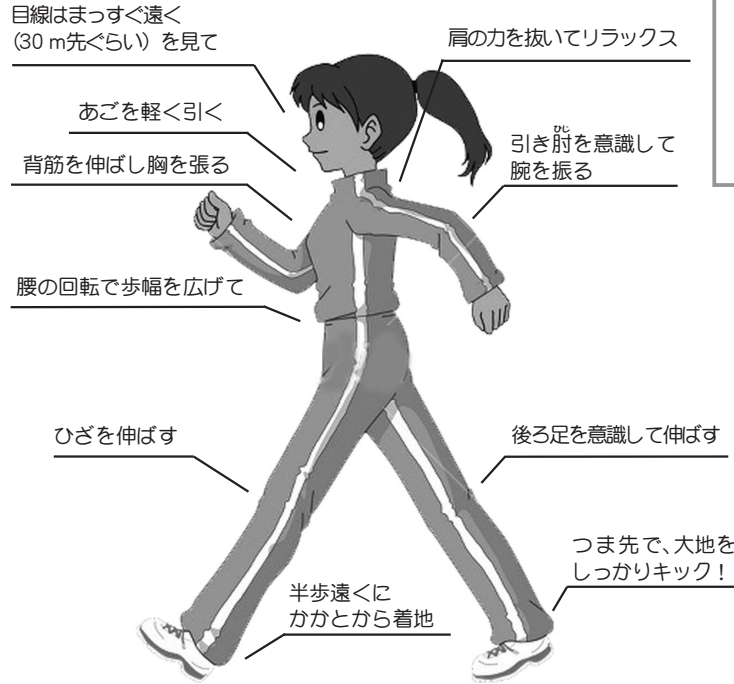
1日あたりの歩数としっかり歩きの時間

- 1日 4,000歩 / 5分以上
うつ病など心の障害予防
- 1日 5,000歩 / 7.5分以上
認知症・心疾患・脳卒中の予防
- 1日 7,000歩 / 15分以上
骨粗しょう症・動脈硬化・ロコモ予防 (※1)
- 1日 8,000歩 / 20分以上
体力低下・糖尿病・高血圧の予防
- 1日 10,000歩 / 30分以上
メタボリックシンドロームの予防

引用：高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する学術研究

町では、健康増進に向けて歩くことをお勧めしています。

ウォーキングフォームのポイント



正しい歩き方を身につけましょう

歩き方が悪いと、関節や腰を痛めることがあります。正しい歩き方を覚えると、姿勢がよくなり、体も引き締まります。体重が減ったり、体力がよくなり、体も引き締まが実感でき、病気の予防にもつながります。下記教室に参加して、正しい歩き方を身につけましょう。

ノルディックウォークも楽しいですよ



スキーのストックのようなポールを握って歩く「ノルディックウォーク」も密かな健康ブームとなっています。誰でも簡単に始められ、効果的な有酸素運動として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身運動ができます。また、適正な長さのポールを持つことにより、背筋が伸び、左右のバランスが保つ身体への矯正にも役立ちます。その他の効果、効能は次のとおりです。

- ① バランスがとれて歩きやすい
 - ② 姿勢がよくなり歩幅が広がる
 - ③ 首や肩の筋肉の血行がよくなる
 - ④ 胸を開いて呼吸が楽になる
 - ⑤ 下半身にかかる負担が軽く、長時間の歩行が可能
 - ⑥ ウォーキングよりエネルギー消費量が20%増。メタボ対策に最適
 - ⑦ デスクワークの多い方の腰痛防止
 - ⑧ 全身引き締め、シェイプアップ効果
- 体験は下記講座にお申し込みを。

ウォーキング & ノルディックウォーク教室

町の運動啓発事業の委託を受けて、NPO大河原町スポーツ振興アカデミーでは、ウォーキング教室とノルディックウォーク教室を行います。正しい歩き方を覚えて、町内のウォーキングコースを歩いてみませんか。一緒にノルディックウォークの教室も同時開催。初めての方でも大丈夫です、講師がポールを使った歩き方を教えてくれます。ぜひ、お申し込みください。

募集1 ウォーキング教室 (全3回)

- ・10月8日 (土) 午前10時〜正午
 - ・10月29日 (土) 午前10時〜正午
 - ・11月12日 (土) 午前10時〜正午
- 参加料 無料

募集2

ノルディックウォーク教室 (全3回)

- ・10月8日 (土) 午前10時〜正午
 - ・10月29日 (土) 午前10時〜正午
 - ・11月12日 (土) 午前10時〜正午
- 参加料 無料
- ※ポールは無料貸出。運動しやすい服装・靴、飲み物、タオルなど準備願います。

【申し込み】 NPO大河原町スポーツ振興アカデミー (総合体育館) に直接、またはお電話 (☎531-1010) でお申し込みください。

(※1) ロコモティブシンドローム (略称: ロコモ、和名: 運動器症候群) ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起り、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。