

**ハツラツ！
はつかいち交流
ウォーキング**

■ 4月14日(土) 9時30分～
集合 中央市民センター
申込み 中央市民センター ☎⑩1266まで電話で
コース 6km 参加費 100円

■ 4月15日(日) 9時10分～
集合 宮園市民センター
コース 4.2km、6.2km
ミニ講座 「ウォーキングのポイント」
参加費 50円 ※先着50人
申込み 廿日市市保健センター
☎⑩1610まで電話で

**ハツラツ！
はつかいち交流
ウォーキング**

■ 4月5日(木) 9時～
集合 大野3区集会所 申込不要
コース 5km 参加費 50円

■ 4月6日(金) 9時30分～
集合 串戸市民センター
コース 8km 参加費 100円
申込み 串戸市民センター
☎⑩2090まで電話で

**メタボリック
シンドローム予防教室**

健康運動指導士による講話と
運動指導、栄養士のワンポイント
アドバイスも受けられます。

■ 5月11日(金) あいぷらざ
■ 5月23日(水) 大野福祉保健センター
■ 5月24日(木) 友和市民センター
対象 40歳～おおむね70歳
参加費 無料

**ハツラツ!!
元気クラブ**

元気でいきいきと生活していくために、
介護予防のための勉強や、無理なく
効果的な運動を学べる教室です。

■ 5月～7月 あいプラザ
1グループ 毎週火曜日10時～12時
2グループ 毎週水曜日13時30分～15時30分
対象 65歳以上 定員 各15人
参加費 無料
申込み 廿日市市保健センター
☎⑩1610まで電話で

健康相談

血圧測定、体脂肪測定、尿検査、
心身の健康に関する相談を個別に行います。

■ 4月20日(金)
あいプラザ
9時30分～11時
対象 誰でも 参加費 無料

健康相談は、各地域で行っています。
詳しくは各保健センターまたは、
各支所に問い合わせてください。

問合せ
廿日市市保健センター ☎⑩1610
佐伯支所市民福祉課 ☎⑦1118
吉和支所市民福祉グループ ☎⑦2113
大野保健センター ☎⑥2660
宮島支所市民福祉課 ☎④2001

宮島地域
**若返り教室
ハートピクス**

■ 5月17日(木)
西連集会所
13時30分～15時30分

大野地域
**ハツラツ!
元気クラブ**

■ 5月10日(木)
大野体育館
10時～11時30分

吉和地域
健康体操

■ 4月6日(金)・20日(金)
吉和福祉センター
13時30分～15時

佐伯地域
**まず健康!
若さを保つハツラツ教室**

■ 6月～9月まで
玖島・友和・津田
で実施予定

廿日市地域
**いきいき
健康体操**

■ 4月11日(木)
あいプラザ
10時～11時30分

さあ、ここから読んで、健康が気になったらー
健康づくりのきっかけがここにあります

問合せ 廿日市市保健センター ☎⑩1610

シニア向け健康教室
元気でいきいきと生活していくために、無理なく筋力をつける運動の方法が学べます。
ほかにも各地域でさまざまな教室を予定しています。
詳しくは、各保健センターまたは各支所に問い合わせてください。

第4章
さあ、
始めよう

今日からできる

ウォーキングの ススメ



次のことを実践すると運動量が増え、より効果的です

- 1 少し早いペースで
- 2 歩幅を広く
- 3 背筋を伸ばし、姿勢よく
- 4 意識して腕を大きく振る

基礎代謝のアップを

「若い方と同じ量しか食べていないのに太ってしまった」。その原因は、「基礎代謝」の減少です。じつとしているときでも、体温を保つ、呼吸をするなど生命を維持するためのエネルギー量を基礎代謝量といいます。

年齢とともに筋肉の量が減ると基礎代謝量も減少します。男女とも基礎代謝は10代をピークに、40代を過ぎると急激に低下するため、中年以降は太りやすい体に変わっていくのです。普段から意識して運動し、筋肉量と基礎代謝量を維持し、エネルギー消費量を増やすことが大切です。

「ゼイゼイ」と「ハアハア」
運動をするときに気をつけてほしいのが、無理をしないこと。ひとつの目安として呼吸があります。

交通手段や通信手段の発達で、日常生活が便利になるにつれて、体を動かすことが減ってきている現代。また、食の誘惑にもあふれ、普通に暮らしていれば、カロリーの摂取量は消費量より多くなりがちです。

運動中に思わず熱がはいってしまつと、「ゼイゼイ」と息が切れて苦しくなります。これは、負荷が強すぎるか、動きが速すぎるため、無酸素運動になっている状態です。

無酸素運動は、脂肪があまり燃焼されず、乳酸もたまり、長時間続けられなくなります。また、心臓への負担も大きく、とくに高齢の方や高血圧の方は危険が伴います。

同じ運動でも、「ハアハア」と楽に「吸って吐いて」ができる程度が、有酸素運動です。

運動は20分が目安

体内にある糖質や脂肪は、糖質から燃焼されやすく、運動開始後、約20分で脂肪が燃焼しやすくなります。なので、20分以上続けられる運動が効果的です。しかし、20分以下の運動でも

もちろん効果はあります。5分でも、10分でも、筋肉量と基礎代謝量を維持し、エネルギー消費量を増加させるために運動は大切なことです。

オススメはウォーキング

歩くという行為は、人間の体にとつて、もっとも自然な動きです。誰にでも無理なくできる有酸素運動なので、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病の予防としても最適です。

また、特別な道具を必要としないため、思い立ったその日から始められ、体への負担が少ないというメリットがあります。逆に手軽な運動だから効果がないのではないかという印象があるかも知れませんが、そんなことはありません。

ウォーキング1時間(時速約6kmで歩いた場合)で、体重×

約4倍のカロリーを消費することができます。体重60kgの人の場合、60kg×4×1240kcalが消費できます。これは、茶碗二杯分のご飯に相当します。

また、通勤時や休憩時間など、空いた時間を使ってできるのも魅力の一つです。

続けることが大事

例えば、お友達と一緒に話しながら歩いたり、時には自分への褒美を用意したりするのも効果的です。景色を楽しんだり、四季の変化を感じたり、また、時々コースを変えたり、新しいお店を発見できたりもします。

楽しんで続けられる工夫をしましょう。楽しいことをしていたら、自然に健康になっていくという理想ですね。



健康運動指導士
こまつ・りょうすけ
小松 亮介さん