

保健婦だより

43

暮らしの中に運動を

現代の日本人は、一日の食事で摂取するエネルギーのうち、約三百キロカロリーが消費されずに体内に残るとされています。体内に残ったエネルギーは肥満の原因となり、ひいては高血圧、糖尿病などの成人病にもつながりかねません。健康を維持するためには、毎日少しずつ運動を続けることが大切です。でも、ふだん運動をしていない人が一度に過激な運動をすると、体に故障が生じたりしかえってマイナスになることもあります。あらためてスポーツを始めなくても、いつでもどこでも運動のチャンスはあります。かいた汗がさわやかにひく季節。ふだんの暮らしの中で、もっと体を動かすよう心掛けるようにしましょう。

歩くことは

手軽で身近なスポーツ

日常生活の中で、だれにでもできて運動効果が高いのは「歩く」ことです。歩くことは、わたしたちの日常動作の基本です。し、あらゆる運動の基本です。また、年齢を問わず、特別な道具や場所がなくてもできますので、手軽で身近なスポーツです。自分の体力、生活時間にあわせて、できるだけ歩くようにしてください。効果的な歩き方のコツは次のとおりです。

- ・やや遠くを見るくらいに顔を上げ、あごを引く
- ・胸を張り背筋を伸ばす
- ・肩、ひじの力を抜き、腕は自然に振る
- ・ひざを伸ばし、歩幅を広くする
- ・歩調はリズムミカルに
- ・はじめの5分間は心持ちゆつたりと歩く
- ・だんだんピッチをあげ、額にうっすらと汗がにじむくらいのスピードで歩く
- ・息が切れてきたら、呼吸が整うまでペースダウンする

歩くことの健康効果

厚生省が行った国民栄養調査によると、毎日一万歩以上歩いている人ほど血圧が正常な状態にあり、また、動脈硬化を防ぐ働きをする善玉(HDL)コレステロール値が高いという結果がでています。さらに、六十歳以上の人の場合、歩数が多い人ほど、便秘に悩まされること、少ないようです。そのほかにも次のような効果があります。

- ・脳の老化を防止する
- ・腰痛やひざの痛みを予防する
- ・全身運動になる
- ・ストレスの解消になる

ちびっこギャラリー

おかあさん

下川沿保育所



さとう けいこちゃん
おしごとでくらくらな
てからかえってくるの。



みうら ゆきちゃん
こんどデパートにつ
れてってね。



こばやし けんすけくん
つくったりようりは
ぜんぶたべるんだ。



クイズ 広報 おおだてがヒント

- ▽問題
- ①消費税法の一部改正が施行されるのはいつから?
 - ②福祉サービスの拠点施設、総合福祉センターは何階建て?
 - ③大館能代空港実現のため10月31日まで展開するのは何預金?
 - ④児童手当が一人目の子供から支給になるのはいつから?
- ▽応募方法
- ハガキに住所、氏名、性別、年齢、答え(例 ①—②—)を書いて応募ください。
- ▽締め切り
- 10月9日(水) 当日消印有効
- ▽応募先
- 〒017 大館市字中城20番地 広報おおだてクイズ係
- ※全問正解者の中から、抽選で5人に記念品をお贈りします。
- ▽9月1日号の答え
- ①正面玄関と中央玄関 ②9月9日 ③4年3月 ④9月23日 ⑤下水道 青い地球を子や孫に
- ▽9月1日号の当選者
- ・千葉さつきさん(字部垂町)
 - ・嘉成悦子さん(片山町2丁目)
 - ・近藤みづきさん(塞ノ神)
 - ・庄司博信さん(東台5丁目)
 - ・金沢ミヨノさん(日景町2区)
- ※応募総数106、そのうち全問正解者は98人でした。