

**健康応援隊!**

桜の季節になりましたね。まだまだ風が冷たい日もありますが、この季節は外に出るのが楽しみになる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は1歩外に出れば誰でも気軽に始められるウォーキングについて書いてみたいと思います。

ウォーキングは多くの効用があり、いつでもどこでも行える有酸素運動です。有酸素運動とは体内に十分な酸素を取り入れながら行う持続系の運動のことで、ウォーキングの他には水泳、サイクリング、ジョギング等があります。ウォーキングは道具を使わず、気軽に始められるのですが、「よく歩いているのにあまり効果が現われてこない」といった話もよく耳にします。ウォーキングをする時のポイントを紹介したいと思います。

頭はまっすぐ前を向き視線は遠くを見て歩きます。肩の力を抜いて姿勢を正しましょう。歩幅は少し広めにし、つま先で蹴ってかかとから着地するように歩きましょう。

これらのことを意識しながら歩いてみてください。それから、ウォーキングを始める前に以下のことを確認しましょう。



春とふれあうウォーキング  
(権現堂調節池周辺)

五霞町には「桜並木と水辺ウォーキング」という名前がついたウォーキングコースもあります。みなさんも今からウォーキングをしてみませんか？  
保健課 保健師

運動前には準備運動、運動後には整理運動を必ず行いましょう。体調の悪い時、足腰の痛い時は無理をしないで休みましょう。起床直後や食後1時間以内は避けましょう。運動途中でもこまめに水分を摂りましょう。気温にあつた服装で歩きましよう。治療中の病気がある場合は主治医に確認してから始めましょう。

ウォーキングは自分にあつた速度で歩き、自然の風景を満喫しながら歩くこと等も大切です。万歩計で歩数を計測したり、記録表を作ったりして目標を持つことも良いですよ。

**健康づくりホットライン**

4月1日から4月30日

行 事	日 時	対 象	者	場 所
ふれあいハート教室	4月7日(木) 午前9:30~11:00	こころの病をお持ちの方でお申し込みをされた方		保健センター 保健課 ☎(84)1910
リハビリ教室	4月8日(金) 4月22日(金) 午後1:30~3:00	40歳以上で機能訓練が必要な方		
B C G	4月11日(月) 午後1:00~2:00	生後3ヶ月~6ヶ月未満		
乳幼児養育教室 (ポータージ相談)	4月12日(火)	言葉や発達に対して気になる乳幼児(予約制)		
乳がん・子宮がん 検 診	4月13日(木) 4月21日(木) 4月22日(金) 4月25日(月) 4月26日(火)	お申し込みをされた方		
成人健康相談日	4月18日(月) 午前10:00~11:00	希望される方		
すくすく相談 (小児発達相談)	4月14日(木) 午後1:00~	心身に障害や遅れの心配がある乳幼児(予約制)		
チャイルドサークル	4月27日(木) 受付 午前9:40~10:00	希望する乳幼児とその家族(準備の都合上、出席される方は4月25日(月)までにご連絡ください。)		