

歩く効果って何だろう？

ウォーキングの効果

・体脂肪燃焼

ウォーキングは、自分のペースで呼吸しながら脂肪燃焼に必要な酸素を十分摂取できる『有酸素運動』ですので、エネルギーの「原料」として「体脂肪」を使いやすくなります。

また、中性脂肪の低下やHDLコレステロール（善玉コレステロール）の上昇にもつながります。

・筋力の維持・向上

ウォーキングを続けることで筋力の維持・向上も期待できます。

・骨を丈夫にする

骨に適度な負荷がかかることで、骨芽細胞の働きが活発になって骨形成を促し、骨を丈夫にする効果があるといわれています。

心にもいい影響をおよぼします

有酸素運動を続けると、脳の血液中に快感ホルモンの分泌が促され、その結果、精神的な緊張がとけて快感や心理的な健康をもたらすこといわれています。



◀ 自然とふれあい、身も心も爽やかになりストレス解消につながります。

健康のために
毎日楽しく歩いています



▲10月18日の健康ウォーキングに参加した磯町区町内会の皆さん

雨が降らない限り、できるだけ毎日歩くようにしています。そのおかげで、みんな元気で区の行事にも積極的に参加しています。長洲町の元気を磯町から発信できるように、これからも健康づくりを続けていきたいですね。

⚠ 無理は禁物 ⚠

普段からあまり運動をしない人が急に頑張りすぎると、かえって悪影響を引き起こします。よく『1日1万歩を目指す!』などの目標を耳にしますが、まずはゆっくり短時間（10～20分程度）から始めることが有効です。また、心臓や膝、腰などに持病がある人は、主治医に相談し指示に従ってすすめてください。

歩く前に 体調チェック

次の事柄にひとつでもあてはまったら、ウォーキングは控えましょう。無理は禁物です。

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 体がだるい |
| <input type="checkbox"/> 二日酔い | <input type="checkbox"/> 熱っぽい |
| <input type="checkbox"/> 食事を取っていない | <input type="checkbox"/> 動悸・めまいがする |



はじめの第1歩



町では、10月18日、長洲港「みなと憩い広場」完成式典および健康ウォーキングを開催し、約250人が参加しました。

現在、多くの地域でウォーキングイベントが企画されるなど、歩く楽しみを体感する場が増えています。あまりウォーキングをしたことが無いと言う人も、最初の一步を、踏み出してみませんか。

健康診断の結果 覚えていませんか？

皆さん自分の健康診断の結果を覚えていますか。大半の人は、特に異常が無い限りそんなに結果を注意して見ないのではないのでしょうか。30代を過ぎれば、コレステロールや中性脂肪などの血中脂質はじわじわと血管にダメージを与え始めます。

自覚症状は無くとも、年齢とともに血中脂質の過剰や糖代謝の乱れによる血管の炎症は進み、動脈硬化や肝機能障害、糖代謝異常のリスクは高くなってきます。脂肪の蓄積を防止・解消することは生活習慣病を予防するうえで、重要であると考えられています。その方法

には食事療法による摂取カロリーの適正化と、脂肪燃焼を促す目的での運動療法があります。

普段歩いていきますか？

皆さんは歩くことにどれだけの筋肉が使われるか知っていますか。脚の筋肉だけでも太ももにある筋肉やふくらはぎの筋肉など、大きな筋肉をいくつも使い、同時に腰の筋肉や腹筋、腕の筋肉も使っています。

普段何気なく行っている「歩く」という動作は、実は全身の筋肉や神経を総動員して行う大変な動きなのです。大きな筋肉をたくさん使い神経も総動員しますから当然エネルギーもたくさん使います。



福祉保健介護課 保健師
東 美希さん

楽しみを見つけて歩いてみよう

歩き方を意識して歩いてみよう



町の史跡を探訪しながら
▲柳川藩主立花宗茂公夫人の墓「ぼたもちさん」などの史跡があります



景色を楽しみながら
▲有明海に沈む夕陽を見ながらウォーキングを楽しむこともできます



花を見ながら
▲町内32の団体が「花いっぱい運動」できれいな景観づくりを行っています



オブジェを探しながら
▲町内には金魚のオブジェなどが点在しています。ぜひ探してみてください

例えば…
楽しみを見つけて歩く！
健康のために歩きたい。体力づくりのために歩きたい。けれどつい三日月坊主になってしまおう。そんな人は、何かを探しながら歩いてみたり、誰かと話しながら歩いてみたりと、何か楽しみを見つければ、ウォーキングが楽しくなり、また、長洲町の良いところも再発見できます。



ウォーキング始めます！
向野区老人会の皆さん
10月18日の健康ウォーキングに参加しました。初めて参加するウォーキング大会で、「6kmは長いな」と不安がありましたが、おしゃべりしたり、景色を楽しんだりしながら歩いたおかげで6kmがあっという間でした。楽しかったのでこれから少しずつ歩いていきたいです。



誰かと歩けばもっと楽しい
夫婦でいつも歩いていきます
松永 直人さん（立野）
和子さん
週に3回程度2人で歩いています。1回のウォーキングで7,000歩は歩くようにしています。町健康ウォークに参加してみても、知らない人と一緒に歩いて会話をすることで、いろいろな人と交流ができました。またこのような機会があれば、参加してみたいですね。

歩くという事
歩くという事は、健康をつくり、笑顔をつくります。健康のために続ける人もいれば、なかなか続けられない、始められないという人もいます。そんな人は、「ちょっとと時間があったら」を車ではなく歩いてみたり、「ちょっと時間があったら」付近を歩いてみたりしてはどうでしょうか。そんなちょっとした行動でも、少し意識してみると『新たな気付き』というものも、たくさんあります。史跡だったり、金魚のオブジェだったり、珍しい建物だったり、きれいな風景だったり…。
そういった楽しみを見つけることもウォーキングを続ける秘訣です。また、健康のためにウォーキングを続けている人も、『新たな気付き』を探してみてください。ウォーキングがもっと楽しくなるのではないのでしょうか。楽しく元気に歩く人が増えることが、まちの活力創出につながっていきます。あなたも踏み出してみよう。はじめての第一歩を。

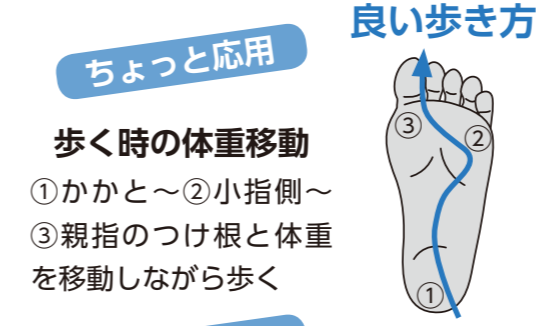
正しい歩き方



ただ歩けばいいわけではありません。誤った歩き方を続けると、疲れやすく、ケガをしてしまう危険性があります。正しい歩き方はウォーキングのもたらす効果を倍増させてくれます。
正しい歩き方がすぐに身につかなくても大丈夫です。意識して歩くことで、いつの間にか身につき、歩くことが快適に感じるようになります。



いつもの歩幅より、さらに5cmくらい先にかかとを付けるイメージで



ここに注意！

こまめに水分補給を！
ウォーキング時の水分補給はとても大切です。脱水状態になってしまうと、血液が流れにくくなってしまい、危険です。ウォーキングの30分～1時間くらい前に、コップ1杯程度の水分を補給しておくことをおすすめします。のどの渇きを感じたときは、すでに脱水状態になりかけている時です。のどの渇きが無くても水分は必ず取りましょう。

夜間の歩行は交通事故に注意！
今の季節は日が落ちるのが早く、すぐに辺りが暗くなり、交通事故の危険性が出てきます。夜間の歩行では、防犯タスキを付けましょう。
防犯タスキは役場総務課窓口で無料で配布しています。(限定300本)