



市報

No.1168

5/15

平成26年(2014年)
毎月1日・15日発行

発行/清瀬市

編集/企画部秘書広報課

所在地/〒204-8511 東京都清瀬市中里五丁目842

手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬



電話番号 042-492-5111 (市役所代表)

ファクス 042-492-2415

電子メール kouhou@city.kiyose.lg.jp

ホームページ <http://www.city.kiyose.lg.jp/>

携帯サイト http://www.city.kiyose.lg.jp/m_index.htm

携帯電話用QRコード⇒

皆さんは、最近どのくらい歩いていますか？

ウォーキングを楽しもう



近年、高齢化の進展や生活習慣の変化による疾病の増加などにより、「健康」への関心が高まっています。

市でも、今年度「健康づくり」を重点課題の一つと捉え、「健康で明るく暮らせるまち」を目指し、市民の皆さんの健康を守るため、さまざまな事業を実施します。

今回は、そのなかでもすぐに始められ、体への負担も少なく、健康効果も大きい「ウォーキング」について紹介します。

問合せ 健康推進課

減少する日常生活での活動量・運動量

一般的に健康や体力の維持・増進を図るには、家事や労働、通勤・通学といった「生活活動」やスポーツといった「運動」を活発に行うことが大切だと考えられています。国民の健康づくりに関する方向性や目標などを定めた「健康日本21」(厚生労働省)においても、生活習慣病や生活機能の低下を予防するための目標・指標として「1日8,000歩に相当する身体活動」を推奨しています。

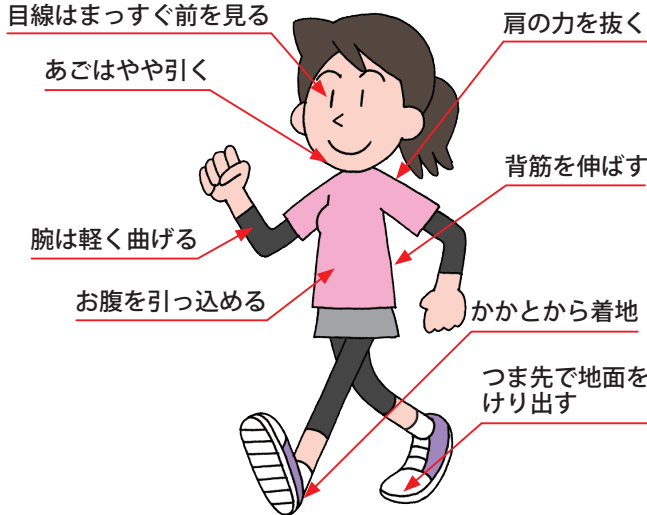
しかし、「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」によると、平成9年から21年までの間に1日の歩数が男女ともに約1,000歩も減少しました(男:8,202歩→7,243歩、女:7,282歩→6,431歩)。歩数の減少は、肥満や生活習慣病の発症を誘発するだけでなく、高齢者の自立度の低下や虚弱の原因ともなる深刻な問題です。

そのため、気軽に始められ、自分なりに無理なく続けられる「ウォーキング」は、日常的な活動量・運動量を増やすための効果的な運動の一つと言えます。

美しく歩いて、健康に！

平成26年1月1日現在、市の高齢化率は25.9%と国(25.2%)や東京都(21.5%)よりも高い現状です。

そこで市では、皆さんの健康づくりを支援するとともに、社会保障関係経費の抑制を図るため、「歩いて、健康に！」をスローガンに、谷川真理さんによる講演会(右下記参照)などの「美しくウォーキング事業」を実施し、「1日1万歩」を目標にした運動習慣の定着を目指します。



「ウォーキングの効果」

- ◎生活習慣病の予防・解消
- ◎肥満、メタボリックシンドロームの予防・解消
- ◎ストレス解消
- ◎脳細胞の活性化
- ◎脳血管の老化防止
- ◎骨粗しょう症の予防
- ◎心肺機能の向上 など

始めてみよう！ウォーキング

①何を準備するのでしょうか？

◆「靴」＝「足にあった靴」を選ぶことが大切です。また、靴底が柔らかいもの・ひもやベルトで締め具合を調節できるものがおすすめです。

◆「服装」＝軽い素材で、動きやすく適度に緩みがあるものにしましょう。

◆「日よけ対策」＝皮膚が弱い方は紫外線防止クリームを塗り、長袖を着ましょう。また、日差しが強い時期は、必ず帽子やサングラスをしましょう。※他にも脈拍を測れる秒針付き腕時計や飲み物、歩数計、携帯電話、小銭、身分証明書などを準備しましょう。

②体調をチェックしましょう！

まず、その日の体調を確認しましょう。寝不足・熱っぽい・体がだるい・脈拍が多い・二日酔いなど、不調を感じた時は無理せず休みましょう。

③ウォーミングアップをしましょう！

5分ほど軽い体操などを行い筋肉を温め、その後、ストレッチをして筋肉を伸ばしましょう。また、ひざや足首・手首、首、肩などを回して関節をほぐし、心臓・肺・筋肉を動かす神経に運動を始めるサインを送りましょう。特に、長時間歩こうとしている時や気温が低い時は念入りに行いましょう。※最後の5分間をゆっくり歩くなどしてクールダウンも行いましょう。

④フォームや速さはどうするのでしょうか？

上記イラストのような姿勢・フォームで歩きますと、運動効果を高め、ケガなどを防ぐことができます。

また、速度は楽過ぎず、キツ過ぎず、歌を口ずさんだり、会話ができたりする程度のペースで行いましょう。

活動的な生活スタイルで 生き生きと健康に

外崎 明子 教授

(国立看護大学校 看護学部 成人看護学)

がん治療中・治療後の方(がんサバイバー)の心身の健康を維持するために効果的な日常生活スタイルについて研究し、がんサバイバー支援プログラムを開発中。



欧米では乳がんの治療後、がん発症前よりも体重が増加したり、糖尿病発症リスクの一つであるインスリン抵抗性が高まったりした場合、がんの再発率や心筋梗塞などの合併症による死亡率が高くなることが確認されています。

そのため、欧米では1980年代後半から乳がんの患者さんにできるだけ運動するように広く勧められていますが、日本では積極的に運動を推奨することは、まだ欧米ほど一般的ではありません。

がんサバイバーに限らず、体重やインスリン抵抗性などの上昇を抑制するためには、まず、家事や通勤など日常的な生活のなかで活動量をしっかり

りと保つことが大切です。それにプラスして、ウォーキングを行えば、より消費カロリー数が増え、エネルギー過剰が抑えられて健康の維持につながります。また、ウォーキングは季節の移り変わりを感じられ、心の安定や抑うつ状態の予防にも効果があります。

ウォーキングをする時には、姿勢に気をつけ、視野を広く持ち、すり足歩行ではなく足首の力を使い、踵から着地して足裏全体で地面をつかむように、ウォーキングに適した靴を履いて歩くことが大切です。また、これからの季節では歩行中の熱中症には十分に注意しましょう。

谷川 真理 流 健康ライフ ～美しくウォーキング～

マラソンランナー谷川真理さん直伝！

「歩く」ことが健康づくりの第一歩です。ウォーキングを正しく美しく始めましょう。先着500人。

日時 5月25日(日)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時から)

場所 清瀬けやきホール

※直接会場へ。保育・駐車場なし。公共交通機関をご利用ください。

問合せ 健康推進課

【講師：谷川真理氏】

現役マラソンランナー。OL生活の傍ら、24歳からマラソンを始め、1991年東京国際女子マラソンで初優勝するなど、輝かしい成績を残す。現在では、地雷廃絶などの社会貢献活動やスポーツ振興にも努める。

