

# ウォーキング

## こんなことに注意して！

- ・体温調節の効く服を着る
- ・足に合った運動靴を履く
- ・人と競わず自分のペースで行う
- ・ウォーキングの後はストレッチで筋肉痛を予防
- ・週に2～3回が効果的
- ・水分はこまめに補給
- ・信号待ちの少ない場所を選ぶ

## なぜウォーキング？

- ・難しくない
- ・お金が掛からない
- ・いつでも始められる
- ・自分のペースでできる
- ・体への負担が少ない
- ・ほかの運動より長い時間続けられる
- ・生活習慣病の予防に役立つ



6月25日に開催された運動教室の様子  
(右下の写真も同様)

歩くこと。それは、誰もがあまり気にせずに、自然に行っていることです。しかし、これこそが健康の維持・増進に適している運動なのです。しっかりと目的意識を持ち、歩き方をちょっと工夫するだけでいいのです。そこからウォーキングが始まります。気



岡島さおり保健師

軽に今すぐにも始めることができます。このウォーキングについて、中央保健センターの岡島さおり保健師は、「ウォーキングは、酸素をたくさん取り入れながら脂肪を燃焼させる全身運動です。心臓や肺の機能を高め、体の隅々まで酸素を送り込むことによって、健康



## 運動教室の案内

月 日	時 間	場 所
8月27日(火)	午後1時30分 ～ 3時30分	中央区民センター 2階ホール (南2西10)
10月22日(火)		
11月26日(火)		
2月25日(火)		

申込・詳細は本誌中央7を参照

を増進させます。それが結果的には、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防につながります」と話します。同センターでは年に数回運動教室を開催し、区民にウォーキングの楽しさや望ましい歩き方などを広めるとともに、参加者の健康チェックも行っています。「ウォーキングを始めてから血圧が正常値に戻り、薬を飲まなくなった人や、冷え性が治ったという人もいます」と話す岡島さん。ウォーキングや健康に興味のある方は、ぜひ、この運動教室に参加してみませんか。詳細は本誌中央七の情報オアシスをご覧ください。