

# 健康づくりリーダーが勧める ～冬の健康づくり

## ・ノルディックウオーキング…その魅力とは…

健康づくりリーダーが勧める、誰でも簡単にできる冬の運動…それはノルディックウオーキングです。

ノルディックウオーキングは2本のポールを使うウオーキングで、フィンランドが発祥の地です。上半身も使うので全身運動となり、酸素摂取量やトレーニング効果も増加します。

クロスカントリースキーの選手が夏のトレーニングで活用したり、北欧では通勤や通学など日常生活でも行われています。

また、雪道で滑って転びそうになっても、ポールがあるので、転倒予防にも役立ちます。

詳細はパンフレット「冬も健康づくり」に記載しています。



▲手稲区ノルディックウオーキングの様子



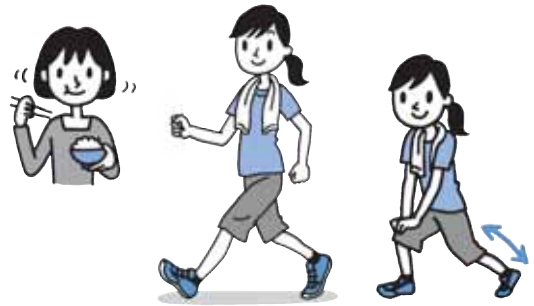
▲ストレッチも忘れずに



▲保健センターと区役所 広聴係で配布中です

## ・ - 冬の健康づくりのための…五つの心がけ -

- ◎ 冬も積極的に自分の体に合った健康づくりに心がけましょう。
- ◎ 継続して毎日を動かすように心がけましょう。
- ◎ 冬道は転ばないように注意して歩くように心がけましょう。
- ◎ 運動の前後には必ずストレッチをするように心がけましょう。
- ◎ 寒さに負けない食生活に心がけましょう。



## ☆ 健康づくりリーダーからのアドバイス ☆



あらい みつお  
▲新井 三夫さん  
(手稲地区健康づくりリーダー)

手稲本町見晴台南町内会会長の新井さんは、手稲中央連合町内会の保健体育部長として地域の健康づくりに貢献されているほか、パソコン教室の先生としても活躍しています。

### 新井さんからのアドバイス

「健康のために体を動かしたり、頭を使うなど脳の訓練をしたりして、ただ長生きするのではなく、一人一人が健康長寿を目指しましょう！」



▲健康づくり講演会で司会を務める新井さん



いとう のりこ  
▲伊藤 典子さん  
(新発寒地区健康づくりリーダー)

伊藤さんは健康診断で「コレステロールと中性脂肪が高く、骨密度が減ってきているので歩きなさい」と勧められ、ウオーキングを始めたほか、食生活を改善し減量に成功しました。

### 伊藤さんからのアドバイス

「ウオーキングをして健康という幸せを感じましょう。福祉活動や地域のボランティア活動は、私の健康づくりの一つで、毎日が充実してとても楽しいですよ」



▲ノルディックウオーキングに参加する伊藤さん

このページのお問い合わせは・・・健康・子ども課（保健センター）健やか推進係 ☎681-1211