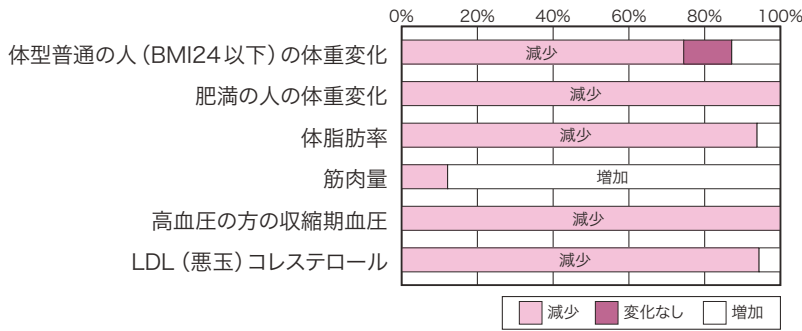


はじめよう運動!!

皆さんは普段の生活の中で運動をしていますか？
 「運動不足だなあ」と思っても、「運動する時間がない」「面倒」と、何もせずに過「こ」している人もいるのではないでしょうか。そんな運動不足の人でも、講習会などに参加して、「運動を続けたい」という気持ちになった人もいます。

今号は、商工会議所と「癒しとアンチエイジングの郷推進協議会」が開催した、「ノルディックウォーキング講習会」に参加した皆さんの情報をお伝えします。

〈講習会参加者の身体数値の変化〉



〈身体データに変化のあった人の最大値〉

体重：3kg減少 体脂肪率：4.4%減少
 筋肉量：2.4kg増加 LDLコレステロール：45mg/dl減少



ノルディックウォーキングって何？

両手にポールを持って歩く運動で、普通のウォーキングに比べ自然に上半身の筋肉を使い、また膝への負担を軽くして効率的な全身運動ができます。

参加者の声

Bさん：52歳 (男性) 自営業

参加動機 「友人と山登りの約束をしたが、まったく運動してなくて不安。とにかく、筋力をつけたい。」

| | |
|--------------|--|
| 取り組んだこと | 目標：1日10,000歩以上歩く 目標達成：26日間 |
| 身体状況の変化 | 体重：1kg減少 筋肉量：0.05kg増加 血液検査：総コレステロール 233→201mg/dl 中性脂肪 168→63mg/dl |
| 運動を継続するための工夫 | 普段の生活では、意識して歩いても6,000歩だった。仕事や帰宅後に万歩計をチェックして、時間があれば1万歩を目指して歩いた。 |
| 運動しての感想 | 今までは毎晩飲酒していたが、酒を飲むとウォーキングができないため、飲酒しなくなった。動きやすくなった感覚がある。筋肉量が増え、体脂肪が減ったが、継続して減量したい。 |

参加した皆さんは、この講習会をきっかけに、日ごろの歩数や食生活を意識できたようです。

「肩こりが治った」「体を動かすことが面倒ではなくなった」などの実感の声もあります。また、コレステロールなどの血液検査データは、運動だけでなく、間食、飲酒、食事量などの改善ができた人に、大きな変化が見られました。

「運動する時間がない」「面倒」と思っている人も**万歩計をつけて歩数を増やそう**、**5分はストレッチや体操をしよう**など、まずは自分ができる運動を試してみませんか？
 爽快感が得られれば、きっと運動することが楽しくなってくると思います。

※健康づくりいっしょにやろまい会では、三谷、蒲郡、形原・西浦の3グループが、毎月1回ウォーキングを実施しています。日程は広報がまごおりの健康カレンダーに記載してありますので、ぜひご参加ください。

〈手軽にできる運動の紹介〉

筋肉を増やして、太りにくい体をつくろう。

☆お腹全体の引き締め体操

- ①椅子に浅めに腰掛け、両手を重ねて片方の膝に置く。
- ②全力で膝を押し上げると同時に、それを両手で押し返す。
- ③お腹をへこませて7秒キープ。
(左右交互に各3回)



健康がまごおり21推進グループ運動部会
 (保健センター ☎67♦1151)