

楽しみながら

からだを動かして

健康づくり



近年、めまいや頭痛などの神経系の障がいやメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などの生活習慣病が増加してきています。これは、運動不足やストレスがたまるなどしたのが原因であると言われていています。

これらを解消する方法は、色々あると思いますが、その中で簡単に気軽に行えるウォーキング（歩く）で解消している方が増えてきています。



なぜウォーキング

現代人は、科学の進歩で交通機関や電化製品が発達し、エレベーターやエスカレーターなどの設備も整い、からだに負担が少ない便利な生活を手に入れました。

しかし、それと引き換えに私たちは健康を失おうとしているのではないのでしょうか。

健康を維持していくために運動が欠かせないことは、多くの方が知っていることです。

でも、急に運動を始めるとひざや腰を痛めたり、心臓に負担がかかったりすることがあります。そこで、少しの時間で、からだに



無理なく運動ができるウォーキングが注目されてきています。

ウォーキングは 何がよいの

運動は、大きく分けて、「ハア、ハア」と息切れがする激しい運動の無酸素運動と、楽に会話ができて、普段より呼吸が軽く弾む程度の運動の有酸素運動があります。

有酸素運動をすると、酸素を普段

より多く取り込み、体内の糖質と脂肪を効率良くエネルギーに変えて、消費することができます。

そのため、疲れがたまりにくく、長時間続けて運動することが可能で、からだに無理なく、健康のために最適な運動と言われています。

その代表格がウォーキングであり、次のような健康効果があるそうです。

▽ストレス解消

人間は、ストレスがたまると自律

歩いて健康に



小泉 賢司さん 岩見沢市在住 84歳

20年以上歩き続けているという小泉さん。市民歩け歩け大会への参加も数えきれず、この大会で、歩いた距離はもうすぐ300kmに。

また、平成6年から参加するふれあいウォーク&ランでは、9万km、世界を2周もした距離を歩いているそうです。歩くようになってからは、医者にもかからず、薬も飲んだことがないということです。

毎日、1時間に6kmのペースで歩いており「これからも健康のためにも続けていきたい」と話していました。

市民歩け歩け大会に出してみました



天気はやや曇り。でも、太陽がカンカンに照っているよりは歩きやすいかな。今日は市民歩け歩け大会の日である。歩きやすい服装で、いざ集合場所へ。受付を済ませて、体操。体操は、北海道教育大学岩見沢校の学生と市が一緒につくった「ひゃっぴい体操」。何回か見たことはあったが、やってみると結構きつい。

からだを十分ほぐし、出発。

参加者は、年配の方が多いんだけど、ペースは思ったより早い。普段、あまり歩かない私にとって、ちょっときついかな。まだ、始まったばかり、先が思いやられる。でも、負けていけない、私の方が若いんだから。



1 km 地点を過ぎ、やっと歩くのに慣れてきた感じ。少し周りを見る余裕が出てきました。いつもは車で通ることが多い、このあたり。歩いてみるとまた

違った風景に感じます。

2 km を過ぎ、じゃがいもの畑に遭遇。おや、花が咲いている。注意して見たことはなかったけど、結構きれいですね。

3 km 地点を過ぎ、周りは木々の緑がまぶしくなってきました。木々の香りが混ざった空気が新鮮でおいしい!



神経の乱れによる、イライラや不眠などの症状が現れることがあります。中には、たばこを吸う量が増えたり飲み過ぎや食べ過ぎになったりする方もいるようです。

また、生活習慣病の多くはストレスに一因があるとも言われています。

適度な運動を続けると、血液の循環が促され、脳が刺激されるように、ストレスをコントロールする自律神経の働きが良くなると言われています。

▽ダイエット効果

ダイエットと言うと、まず最初に食事を減らすことを考えませんか。

食べたいものを我慢するのはとても辛いですね。しかも、空腹では仕事や勉強に身が入りません。

また、無理な食事制限をすることで、からだを壊してしまい、意味がありません。

やはり、食事をきちんととりながら、からだを動かすことが良いのではないのでしょうか。

からだを動かすことで、消費するエネルギーが増えて、身体機能が活性化するとともに、代謝も活発となり内臓脂肪が使われ、ダイエット効果や生活習慣病の予防にもつながると言われています。

この他にも、心肺機能を高めたり、足腰を鍛えられたりするなどの効果もあるようです。

◇

なんとなく気分が優れないとか、訳もなく憂鬱^{ブルー}だったり不安になったり、誰しもがそんな経験があると思います。

そんな時は、何も考えずにブラブラと少し歩いてみましょう。

歩くのは嫌いという方もいると思いますが、あまり時間は必要ありませんので、ちよつと歩いてみてください。きっと気持ちがりフレッシュできるはずですよ。

ウォーキングなどの適度な運動を定期的に行うと、からだばかりでなくストレス解消や爽快^{爽快}感など精神機能にも良い影響を与えることが医学的にも証明されています。

市は、市民の皆さんが手軽にウォーキングを楽しめるよう、色々な事業を行うとともに、散歩を安全で楽しめる公園や緑地の整備もしています。

一日のうち、少しの時間でも構いませんから、ウォーキングを始めてみませんか。

楽しみながらからだを動かし、健康で生き生きとした生活を送りましょう。

休憩をとることとなり、水をコップに一杯飲みました。冷たくておいしい。一息入れて、出発。



4km地点を過ぎ、車道が見えてきました。この辺にきて汗が多くなり、疲れも出てきました。でも、他の参加者はもくもくと歩いていきます。自分が普段、いかに運動していないかと痛感するばかりです。がんばろう。

ここから先は、無我夢中で歩きました。歩くことがこんなに大変なんだなあと実感しながら。



気づくと、9kmを超えていました。ふと、脇に目を向けると、花壇にきれいに花が咲いています。周辺に住んでる方が育てているのでしょうか。ほつとします。

さあ、ゴールはもう間近。足取りも軽やかになってきました。自分なりによく10kmも歩いたものだと思います。

そして、ゴール。感無量です。久しぶりに長い距離を歩きましたが、歩くことは気持ちが良いものです。そして、たくさんの方が発見できました。



これからは、少し家の周りでも歩いてみようと思います。車や自転

車に乗って探しながら。



歩くことをテーマにしたイベントあれこれ

- 市民歩け歩け大会 (☎ 市教委文化・スポーツ振興課)
毎年、春、夏、秋にそれぞれ開催しています。歩く距離は、7 km ~ 10 km程度で、少し汗をかく程度のゆっくりとしたペースで歩きます。
- ウォーキング・マラソン (☎ 市教委文化・スポーツ振興課)
毎年1度開催しています(今年は、8月22日(土)に開催。詳しくは13ページ参照)。歩く距離は、ハーフでは21.0975 km、フルでは42.195 kmです。距離ごとに制限時間を設けていますので、競技に近いかもしれません。
- ウォーキングのつどい (☎ 市福祉課)
市民の皆さんの健康を高めるために歩くことから始めようと、毎年1度、初夏に開催しています。歩く距離は、2 km程度で、散歩感覚で参加できます。
- ふれあいウォーク&ラン (☎ 市教委文化・スポーツ振興課)
自分の健康づくりのため、歩いたり走ったりした距離を自分で記録し、世界1周の距離(約4万km)を目標にして挑戦するものです。自分のペースですることができます。
- 歩くスキー教室 (☎ 市教委文化・スポーツ振興課)
冬の間、スキーを使って気軽に歩くことを楽しめる、歩くスキーの教室を初心者を対象に行っています。
また、冬の間、安全に歩くスキーができるようにと陸上競技場の外周につくるコースは、たくさんの方が利用しています。



昨年行われたウォーキング・マラソン



昨年行われた歩くスキー教室

ひゃっぴい体操

ひゃっぴい体操普及員

イワくんからのお知らせ

ひゃっぴい体操教室

市は、市民の皆さんが楽しく健康づくりを続け、100歳までも元気でハッピーに暮らせるようにとの願いを込めて「ひゃっぴい体操」をつくりました。

皆さん、ひゃっぴい体操を体験してみませんか。

日時 8月24日(月) 午後1時30分~3時

定員 25人(申込順)

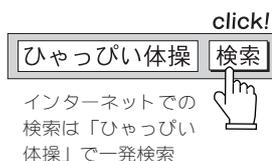
持ち物 運動靴、飲み物、動きやすい服装

会場・申込 8月20日(木)までに、岩見沢保健センターへ



ひゃっぴい体操のホームページを開設

ひゃっぴい体操のワンポイントアドバイスやイワくんの日記を載せたホームページを開設しています。また、今後はイワくんが参加した地域での体操教室などの様子や色々な情報をお知らせする予定です。是非、ご覧ください。



問合せ 岩見沢保健センター (10西3) ☎ 25局 5540