

けんこうだより

【令和6年11月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247

今回のテーマは『ウォーキング』について

秋になり、過ごしやすい季節となりました。今が運動を始めやすい時期です。運動の中でもウォーキングは気軽に取り組みやすく、継続しやすいですので、ぜひ普段の生活の中に取り入れてみましょう。



ウォーキングのポイント

目線はまっすぐ

あごを軽く引き、やや遠くを見ます。

頭は揺らさずしっかりと

頭の位置を動かさないようにしましょう。

ひじはやや曲げて、 腕を大きく振りましょう

ひじを軽く曲げれば、腕は疲れにくくなります。

肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば腕の振りはスムーズになります

ひざを伸ばしてかかと から着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。

しっかり大地をキック

体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地を蹴ります。



歩数を増やすコツ

- 日常生活の中で、「ここだけは歩こう」「ここだけは階段を使おう」という場所を決める。
- スマホの歩数計などを利用して普段の歩数を把握する。
- 昼休みなど食後には散歩をする。
- いつもの道を遠回りしてみる。
- 音楽を聴きながら歩く。



「1日 8000 歩、そのうち速歩き 20 分」で健康づくり

疾病予防には「速歩き時間」が重要で、速く歩くことができる人は日常生活機能も高い水準で維持されていることがわかっています。

(中之条町での研究より)

「1日8,000 歩、そのうち速歩き20分」は、
さまざまな病気を予防するのに効果的な運動量の目安です。

例) 生活習慣病予防、うつ病予防、認知症予防、骨粗しょう症予防など

軽量、簡単！

活動量計無料貸し出し中

活動量計では、1 日の歩数と速歩き時間を測定できます

※歩数及び速歩き時間については、家事や仕事などの活動の時間も含まれます。

2 か月間



ウォーキングマップをご活用ください！

桐生市内のウォーキングに適したコースを掲載しています。
ウォーキングマップを利用して、桐生市の景色を楽しみながらウォーキングしてみませんか♪

【コース例】

- ・桐生川コース
- ・重伝建コース
- ・渡良瀬川コース
- ・新里町文化財めぐりコース
- ・黒保根町やまびこハイキングコース 等



【QR コード】



【配布場所】

- 健康長寿課(市役所 1 番 8-5 窓口)
- 新里保健文化センター
- 黒保根保健センター

