

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

だんだんと涼しくなり、秋の雰囲気がかたよいただよいた始めた今日この頃。「食欲の秋」「読書の秋」など、たくさんの秋がありますが、今回は「スポーツの秋」をテーマにウォーキングについて紹介していきます。

運動が大切なのはわかっているけれど続かないのよね



☆続けるポイント☆

- ◎目標達成後の自分をイメージする
例) 「はけなくなったズボンがはける！」
「足腰を鍛えて、〇〇山に登る！」
- ◎頑張りすぎず、できることから始める
自分の好みや体力に合った方法を選んで楽しく取り組みましょう。
例) 「万歩計を使用して、歩数を計測しながら行う」
「まずは、【プラス10分】を生活の中で意識する」



そんなあなたにオススメなのが、ウォーキングです

新たに運動の時間をつくるのではなく、毎日の生活の中で、姿勢をちょっと意識したり、少し歩く距離を伸ばしたりすることで、肥満解消や、腰痛の改善、リフレッシュにも効果的です。ここではウォーキングの効果を上げるための姿勢のポイントを紹介します。

目線 あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

姿勢 上半身をまっすぐに保ち、胸を張って「かっこいい歩き方」を意識してみましょう。

肩・腕 肩の力は抜き、ひじは軽く曲げます。腕を大きく振ることで、歩きも軽快に。

かかと かかとから着地をすることで、歩幅も大きくなります。

歩幅 歩幅を大きくすることで、股関節の周りの筋肉が使われ、運動効果も上がります。

ウォーキングを楽しむコツ

自然や季節を楽しむ

ウォーキングのだいごみの1つは、景色や季節の移り変わりを楽しめることです。草花や木々を見ながらウォーキングすることで、自然の素晴らしさを感じることができるでしょう。



お気に入りコースを作る

自分で見つけたり、決めた道を歩くのは、いつもより心がうきうきするのではないのでしょうか。

【オススメのコース】

- ・街中で新しいお店を探しながら
- ・公園で森林浴をしながら
- ・川沿い、湖などの周り
水の流れを感じながら など



イベントに参加してみる —国保主催のウォーキングいかがですか—

ウォーキングは一人でも楽しめますが、大勢で歩くとまた違った楽しみが生まれます。まずは、東京土建の仲間と歩くイベントに参加してみたいはいかがでしょうか。



選べる2コース（5km・10km）で
東京ベイエリアを歩きましょう！

日時：11月10日（日）

場所：豊洲六丁目公園

スタート：9時30分～

（受付：8時30分～9時15分）

ゴールした方全員に、すてきな
プレゼントが当たります♪

←こちらのQRコードから
お申込みください。

※ご所属の支部を通しての
申し込みも可能です。



☆運動時の注意点☆

- 靴は指先を余裕をもって動かすことができ、かかとが厚めのものを選びましょう。
- 準備体操と終わったあとのストレッチを行いましょ。
- 運動の最中は、水分補給も忘れずに行いましょう。
- 体調が優れないときは、運動を中止しましょう。
- 通院中の人は主治医の指示に従いましょう。

8月末のある雨の日、自宅
アパートの階段で2度転び、お尻を
強打しました。靴選びはサイズも大切
ですが、買ってからの靴底のチェックも
大事だと痛感しました。

保健師 須藤