



健康・福祉・介護のひろば

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当132・133 福祉担当134・135 介護保険担当124 地域包括支援センター128

いきいきウォーキング

～今の歩数にプラス1,000歩！たのしみながら歩こう～

秋も深まり、朝夕が冷え込む時期になってきましたが、木々も色づき外を歩くにはいい季節になりました。健康には「ウォーキングがよい」という話をよく聞きますよね。どんなメリットがあるのか知っていますか？

1 からだへのメリット

ウォーキングは、糖質や脂質を燃焼する有酸素運動です。そのために、継続すれば脂肪燃焼により体型が整い、肥満予防につながると言えます。下半身の筋肉をよく動かすため、筋力アップも期待できます。腕を振るなどの動きを意識すれば上半身の筋肉に刺激を与えることも可能です。筋力がアップすると基礎代謝もアップし、安静にしているときの消費カロリーが上がります。また、ふくらはぎの筋肉を動かすことは、流れてきた血流をサポートするという面でも代謝アップに役立つのです。呼吸を繰り返す運動のため、心肺機能の改善にもつながります。さらに、適度な運動で骨にほどよい負荷がかかると、カルシウムの利用効率がよくなり骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

2 ころへのメリット

自然の中を歩くと、それだけで仕事や家事の気分転換になります。さらに、ウォーキングのような有酸素運動としての歩行は、βエンドルフィンというホルモンを脳内に分泌させます。βエンドルフィンは「快感ホルモン」とも呼ばれ、疲労感や胃腸をやわらげ、ストレスを解消してやる気を出させるホルモンです。またウォーキングにより全身の血行がよくなると脳への血流がアップするため、頭がすっきりする効果も期待できるでしょう。さらに、毎日歩くコースで仲間ができたりとウォーキング大会に出場するなどすれば、交友関係も広がっていきます。

3 無理せず、焦らず続けることが大切

ウォーキングは、生活習慣病やロコモティブシンドロームなどのリスクを下げ、健康寿命を延ばすことに役立ちます。では1日にどのくらい歩けばよいのでしょうか。厚生労働省の提唱する「健康日本21（第2次）」では、65歳以上の人の1日の目標歩数を男性7,000歩、女性6,000歩としています。すでに歩く習慣のある人は今の歩数にプラス1,000歩を目標に取り組みましょう。これから始める人は、無理せず少しずつ歩数をのばして、歩く習慣を身につけましょう。

町では、「埼玉県コバトン健康マイレージ」を実施しています。歩けば歩いただけポイントがたまっていきます。歩数計は後期高齢者の方への配布がごくわずかとなりました。アプリでの参加をお待ちしております。

問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132、133

更生相談

身体障害者の更生援護に必要な専門的な知識・技術についての相談及び指導を実施しています。補装具の処方及び適合判定、施設入所の判定、その他医療相談を無料で受けることができます。

（手足・体の障害の相談）

- ・11月14日 妻沼行政センター
- ・11月22日 秩父福祉事務所

予約制ですので、早めに健康福祉課へご連絡ください。

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111
内線135

簡単な手話を覚えましょう【第32回】

「待つ」の手話表現



右手4指を付け根から曲げ、指の背をあごの下に当てます。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会
担当：健康福祉課 ☎66・3111