

広がる健康仲間



朝8時30分、市役所の玄関前には、たくさんの歩く仲間が集まってきます。自分の健康を考え、約30分間のウォーキングに出発する人たちです。春がそこまで来ています。あなたもいっ汗を流しませんか。

春です ちょっとウォーキング

M H U 向日市ヘルスアップ大作戦

平成元年度から、生活習慣の改善を目標として年1回、4~5回シリーズで集団学習を行っています。主な内容は健康診断の後、自分の身体を考え、食生活・運動についての学習や調理実習などを行っています。また、市役所と上植野公民館の2つを出発点とするウォーキングコースを紹介し、運動を継続することで、健康づくりをしています。

市役所を出発し、約30分のウォーキングコースで、気持ちのいい汗を流す参加者

あなたは日頃、何のために運動をしたいと思えますか。「太ってきたから」「高血圧だから」「楽しみたいから」など、人によってさまざまだと思います。私たちが生きていくためのエネルギーは、酸素や食糧の栄養によってつくられています。そのためには、酸素を有効に利用できる能力や、血液によって酸素や栄養を送る心臓のポンプ能力が必要です。この能力は、年とともに衰えるため、運動などにより鍛えることが大切です。

有酸素運動と無酸素運動
運動には、無酸素運動と有酸素運動があります。無酸素運動は、1000m走や重量あげなどの酸素を使わないで、強い力を一気に出す運動です。この運動は、エネルギーと共に、疲労のもとになる乳酸が出るため、長く続けることができません。それに対し、有酸素運動は酸素を使って、効率よくエネルギーを出す運動です。そのため、小さい力ですが長く出し続けることができます。肥満の解消や血圧を下げるなどの効果を上げるのは、有酸素運動です。

有酸素運動の種類は、ウォーキング、サイクリングなどがあります。有酸素運動のなかでも、ウォーキングは、運動靴ひとつで、簡単に始めることができます。また、走ることに比べて、膝

への負担が小さく安全です。運動は、「暇がない」「場所がない」「仲間がない」など、やろうやろうと思ってもなかなかできないものです。でもちょっとしたきっかけから仲間もでき楽しむことができます。市内では、歩くグループが活動が続いています。「運動してみよう!」という気持ちがある方は、一歩踏み出してはどうでしょうか。興味がある方は、毎週月・水・金曜日の午前8時30分、市役所が集まってください。約30分程度のウォーキングです。

■お問い合わせ■
健康管理課 内線338又は保健センター ☎93331266

足の腫れがなくなった
林 誠三さん67歳 寺戸町辰巳

血液検査が正常値に
水野雄次さん66歳 寺戸町北前田

お酒もおいしい
大藤博三さん67歳 鶴冠井町山畑

1 長い間職人をしてきたことから、足が腫れ、2年間病院へ通院してきた。歩くことがいと聞き、一人で歩いていたら、友人に誘われてこの会に入った。

1 高脂血症などの生活習慣病があり、歩くことを始めた。MHUを知り、毎回参加している。

1 健康管理課から誘われ、MHUの仲間になった。歩き出してから、もう3年になる。

歩く仲間へ 楽しく歩こう!

参加者に聞きました

- Q1. 歩くようになったきっかけはなんですか?
- Q2. 歩くことはどうですか?
- Q3. 健康事業への要望はありますか?

「場所がない」「仲間がない」など、やろうやろうと思ってもなかなかできないものです。でもちょっとしたきっかけから仲間もでき楽しむことができます。市内では、歩くグループが活動が続いています。「運動してみよう!」という気持ちがある方は、一歩踏み出してはどうでしょうか。興味がある方は、毎週月・水・金曜日の午前8時30分、市役所が集まってください。約30分程度のウォーキングです。

1 55歳で定年を迎え、自分のできる健康につながるものを探していたところ、このMHUを知り、参加した。

1 脳出血になりリハビリのため、最初は一人で歩いていた。楽しそうに歩く人達を見て、一緒に歩くようになった。

歩く仲間の交流がたのしみ
津田伸子さん58歳 寺戸町芝山

リハビリに なっている
谷内 猛さん68歳 寺戸町天狗塚