



ウォーキングを始めてみませんか？
涼しくなってきた今日この頃。最近、体重が増えてきた人、お腹まわりが気になる人、健康のために何か始めたいと思っている人・・・。
『ウォーキング』は万人向けのおすすめの運動です。

★正しいウォーキングの仕方を覚えましょう★

歩こうと思ってまだ実行できていない人、膝が痛くてもう歩きたくないという人は、正しいウォーキングの仕方を覚えて気軽に運動をはじめてみませんか？

靴の選び方

- かかと** ぴったりと包み込むものを。靴底が柔らかで足の裏のそりなどに密着性のあるもの。
- 靴底** かかとの部分に着地のショックを吸収する弾力があり、底の厚いもの。
- 材質** 靴底は滑らないものを。甲は足が呼吸のできるメッシュ製がよい。
- つま先** 足にちょうどあっていること。0.5～1センチくらい余裕があり、指が動くものを。

歩き方



- 10～15メートル先を見る
- 背筋を伸ばす
- ひじは90度に曲げ、肩の力を抜いて大きく振る
- 歩幅は出来るだけ広く
- 必ずかかとから着地

ウォーキングのよいところ

- 誰でもできる
- 運動の強さを簡単に調節できる
- 好きな時間にできる

どのくらいの時間歩いたらいいの？

- だいたい1日30～40分間
ただし！
- 自分の体調に合わせて、無理のないように。
 - 水分の補給も忘れずに。
 - 病気を持っている人は主治医に相談してから行いましょう。

どのくらいの速さで歩いたらいいの？

基本的には普段歩く速さより、少し速く歩くくらい。
1つの目安として脈拍でみる方法があります。
<脈拍の数え方>
運動直後に...



手首に指を3本あてる。
脈を10秒数えて6倍する。

適切な運動の目安（回／分）

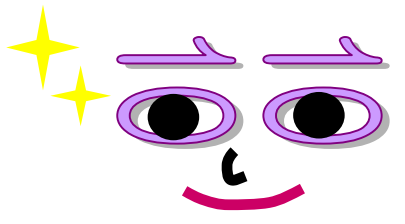
	軽い	やや強い
20代	約110	約125
30代	約110	約120
40代	約100	約115
50代	約100	約110
60代	約90	約100

運動前後にはストレッチ体操を

固まっている筋肉や関節をほぐしてから歩こ

- 背筋を伸ばす（4～5回）
- 手首・足首・首を回す（4～5回）
- 腕を回す（前後8回）
- 腰を伸ばす（交互8回）
- 腰を回す（交互8回）
- ひざの曲げ伸ばし（交互8回）
- ひざを伸ばす（左右8回）
- アキレス腱伸ばし（左右8回）
- ジャンプする（10～15回）

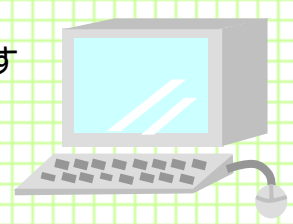
10月10日は・・・→ 目の愛護デー



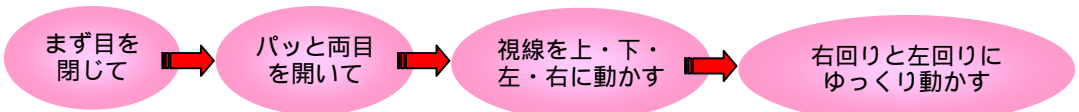
テレビやパソコン、ゲームなどの普及によって目を酷使する機会が多くなっています。
目からは多くの情報を得ています。日頃から目を大切にして、日常生活を快適に過ごしましょう。

<気をつけたいこと>

- パソコン作業の環境を整えましょう。
- パソコンのディスプレイは見下ろす角度にセット
- 適度な明るさとコントラストに調整
- 目とディスプレイの距離を40センチ～50センチ以上離す
- 照明は、明るすぎず暗すぎない
- 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす
- 窓からの光がディスプレイに映りこまないように
- パソコンやテレビゲームなどを行うときは、1時間に1度、10分程度の休憩をとりましょう。
- 疲れ目には、遠くの景色を眺め、目をすっきりさせましょう。
- メガネやコンタクトレンズを使用している人は、目に合ったものを使いましょう。
- 睡眠はしっかりととりましょう。
- 少しでも異常を感じたら、早めに眼科専門の医師に見てもらいましょう。



<目の体操>



知ってますか！？
季節の食材のこんなお話



一本 約134kcal

熱に強いビタミンCが豊富。また、ビタミンEは玄米の2倍、コレステロールを下げるのに有効な食物繊維も多く含まれています。また、消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にし、気力のない時、ストレスにより食欲のない時も有効です。



一個 約165kcal

柿にはビタミンCとAが豊富に含まれており、動脈硬化の予防に効果的な成分も含まれています。お酒の酔い覚ましに効果があり、飲酒の前に食べると効果が高いといわれています。



一個 約121kcal

梨は、カリウムが豊富で、高血圧予防に効果があります。また、食物繊維も多く便を柔らかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果的です。

これらの旬の食材をうまく料理に取り入れ、
動脈硬化や肥満予防に努めましょう

