

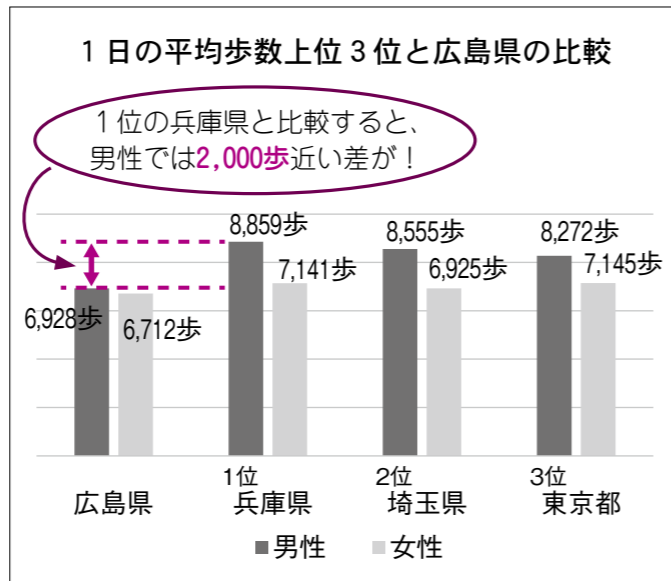
## ウォーキング

ウォーキングは気軽にできる運動です。しかし、最初から「よし、やるぞ！」と高い目標を決めて行くと、なかなか長続きしないという人も多いのではないのでしょうか。最初から無理をせず、「今日は早く帰れそうだから少し歩いてみよう」といったことから、少しずつ取り組むのがおすすめです。

### 1日どれくらい歩いているの？

平成24年国民健康・栄養調査では、1日平均歩数（20～64歳）が男性は7,791歩、女性は6,894歩となっていますが、広島県は平均を下回っています。

都市部に対し、地方部ではマイカー普及率が高いため、徒歩移動する機会が少ない傾向があります。歩数の多い都道府県には肥満者が少なく、反対に歩数の少ない都道府県には、生活習慣病や脳卒中、心疾患の割合が高い傾向があります。



### 歩くとどれくらいのカロリーが消費できるの？



普通歩行45分

→ 100キロカロリー ←



りんご1個分 (200g)



米飯 約1/2杯分

1日の目標歩数は10,000歩と言われていましたが、最近の研究では8,000歩が病気の予防のために良いと言われています。まずは普段より1日10分多く歩くことから始め、少しずつカロリー消費を増やしましょう。

#### 反射タスキ・反射シールを配布しています

暗い時間に歩くときには、安全のために目立つ色の服を着る、反射材を使用するなど対策を行いましょ。歩数が記録できる「てくてくウォーキング手帳」の発行時に配布しています。詳しくは健康医療課にお問い合わせください。



ウォーキングを始めたきっかけは、地域の皆さんの健康づくり推進や運動習慣の定着を目指し活動する、ウォーキングマスターの育成講習会に参加したことです。普段は、1時間ウォーキングをし、毎日歩けないときもあります。続けて歩けば、基礎代謝が上がります。太りにくい体質に変わるので、それを期待しています。歩くことは、良いことばかり。認知症やがん予防、健康長寿など、いろんな効果があるそうです。また、ストレス解消と仲間づくりのきっかけにもなりますよ。月1回の定例ウォーキングでは、季節に合わせてコースを変え歩いています。一般参加の方が増えてきているのが励みです。ぜひ自然を感じながら一緒に歩きましょう。



向田裕江さん (上下町)

#### ウォーキングマスターの声

# 一歩前へ！健康づくり

問い合わせ先

健康医療課元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310)  
健康づくり係 (上下保健センター内・☎62-2231)

9月は生活習慣病予防月間です。生活習慣病を予防するには、運動・食事・休養の3つを意識して取り組むことが大切です。府中市では、特定健診・がん検診、禁煙指導、食育、歯科健

診、予防接種、こころの健康づくりなど、幅広く市民の皆さまの健康づくりのための事業に取り組んでいます。その取り組みの中から、体操とウォーキングを紹介します。

## 体操

### ふちゅう夢体操は今年で10周年！

これまで、夢体操指導員を中心に、講習会や地域の集まりなどで市民の皆さまと体操をしてきました。この体操は、動きの1つ1つの効果を考え作った、3分30秒の簡単なストレッチ体操です。いろいろな筋肉をほぐし、深い呼吸をすることで、リラックス効果もあります。

#### 動きの1つをご紹介します～肘の曲げ伸ばし～

背筋を真っすぐにしたまま、両腕を前に。



両腕を水平に後ろに引きながら、肩甲骨と肩甲骨を近づける。



#### この動きの効果

- ▷ 姿勢改善、肩こり予防・改善
- ▷ 授乳中の人は、乳腺が刺激され、母乳の出が良くなる

「♪府中焼きマンボ、ウ～！」の動きがかわいい！

### 府中焼きマンボ体操



体操の動きで、お好み焼きやたんす、アジサイ寺など府中の特産・名所を表現している、府中らしさあふれるリズムカルな体操です。市内の子どもたちにも愛されています。



備後国府まつりでも披露しました

体操の動画はこちらから！



■ふちゅう夢体操

■府中焼きマンボ体操

※QRコードを読み込むとYouTubeへつながります。体操についての詳細は府中市ホームページをご覧ください。

ふちゅう夢体操をまだしたことのない人は、一度講習会などで体験してみてください。首や肩もスッキリ気持ちいいですよ。

指導員仲間と夢体操クラブを作って、TAMとリフレで体操講習会を始めて、現在も毎月集まっています。夢体操だけでなく、ゲームや脳活も取り入れて和気あいあいと活動しています。夢体操は、ストレッチ体操だから、激しい体操ではないけど身体が温まるといいと、たくさんの方がおっしゃいます。それに、腹式呼吸をしながらの体操だから、自律神経の安定にも役立ちます。



森藤節子さん (土生町) 橘高美津恵さん (出口町)

#### ふちゅう夢体操指導員の声