

朝礼用原稿

9月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」と「秋のウォーキングイベント」のご案内です。

◇◆健康増進や生活習慣病予防になるウォーキング◆◇

ウォーキングは長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽なスポーツです。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに心肺機能の改善や骨粗鬆症、認知症の予防効果も見込まれます。

また、ジョギングと異なり、常に足が地面についていますので、膝や腰の疾患がある方でも傷害のリスクが少なく、気軽に始められる運動として人気があります。“正しいフォーム”を身につけることで、運動効果が高まり、ウォーキングによる膝や腰の痛みを予防することができます。

◆正しいフォームを身に付ける◆

- 頭はまっすぐに、視線は10~15メートル先を見るようにする。
- 背筋を伸ばし頭から足の先までを1本の軸になるように意識し、肩の力を抜いて腕は90度位になるように曲げ、リズム良く振る。
- 腰はぶれないように一定の高さを保つ。
- 膝はなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで踏み出す。
- 足はかかとから着地し、順に足の裏を地面に着地していき足裏の外側に体重がかかってしまわないように意識し、後方につま先で蹴りだすように歩く。あまり力を込めて蹴ると足裏の筋肉が疲れてしまうので軽く蹴る。
- 歩幅はなるべく広く取る。目安としては「身長」-100=「適正歩幅」と言われているため、普通の歩幅より少し広めを心がけると良い。

手軽に始めることができ、病気のリスクを下げ、脳の機能を高め、骨の強化やダイエット、ストレス解消など体の若さと健康を保つことが期待できるウォーキングを習慣化してみませんか？

◇◆秋のウォーキングイベントのご案内◆◇

けんぼれんあいち主催、秋の健康ウォークが10月7日（土）に開催されます。

今回は『歴史と文化の街“いいかも！半田”めぐり歩き』と題し、スタートを青山公園、ゴールを雁宿ホールとする約9.0kmのコースです。明治31年にカブトビールの製造工場として誕生した、半田赤レンガ建物、童話「ごんぎつね」の舞台とされる地に建てられた新美南吉記念館や、権現山、矢勝川、田園などの豊かな自然を散策していただきます。この機会にご家族、同僚の方とウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。多くの方のご参加をお待ちしております。申込方法等の詳細につきましては、先に送付された案内や愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。