



ロコモ予防で

へるす アップ

 問／
健康づくり課
☎465-8611

歩き方のポイント

 目線：
10～20m先を見
るようにします。

 腕振り：
肘は後ろへ。
背中を意識し
て肩甲骨を動
かします。肩
甲骨が動くと
骨盤の動きが
運動します。

 足の裏全体：
かかとからつま先へ足
の裏全体を使います。

 呼吸：
吐く息を意識しま
す。
有酸素運動の基本
を意識します。
疲れたら、おなか
を意識してゆっく
り吐きます。横隔
膜が動くことで、
たくさんの酸素が
肺に入ります。

ウォーキングははじめませんか？

 ウォーキングは、心臓に負担が少なく、
体力に自信がない人でも気軽に始められます!!

市民の約4割の方が、「身体を動かしたいと思うが実行できない理由」として「忙しくて時間が無いから」と回答しています（朝霞市民健康意識調査から）。ウォーキングは、ストレス解消や脳の活性化などの精神的効果と、心肺機能の向上や生活習慣病予防の身体的効果の両方の効果があります。普段の生活に、歩くことを取り入れてみませんか？

（国は、1日の推奨歩数を男性10,000歩、女性8,000歩としています）

※「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、筋肉、骨、関節等の運動器の働きが衰え、歩行や日常生活に何らかの障害を来している状態をいいます。

ウォーキングの効果

- 健康の維持
- 生活習慣病の予防
- ストレス解消
- 心肺機能の向上
- 肥満の防止
- 筋力低下の予防

ロコモ予防につながります

 ※歩く前と後には、必ずストレッチを行いましょう！
（資料提供：健康あさか普及員）

喫煙マナーを心がけましょう

たばこは吸っている人よりも、周りにいる人のほうに悪影響があります。たばこを吸わない人が知らないうちにたばこの煙を吸わされていることを「受動喫煙」といいます。喫煙者が吸うたばこの煙「主流煙」よりも、たばこの火から立ちのぼる「副流煙」のほうが多くの有害成分が含まれます。喫煙者は周りの人への配慮を忘れずに喫煙マナーを心がけましょう。

健康あさか普及員の活動

〈普及員数：156人（平成28年7月現在）〉

6月9日(木)、保健センターで今年度2回目の健康あさか普及員意見交換会を実施しました。グループに分かれて意見交換をするだけでなく、歌ったり、バレーダンスで身体を動かしたり、ロコモ予防の勉強をして盛り沢山の内容でした。

また、今年度すすめるロコモ予防普及のための活動内容の話し合いと、中心となって活動する普及員のリーダー選出を行いました。健康あさか普及員とは、朝霞市と共に健康づくりをすすめるボランティアの方々です。一緒に健康づくり普及活動を行いませんか？

問い合わせは健康づくり課へ（次回開催は9月12日(月)午後の予定です）。


 講演会の「第1部 立ち上がり習慣のススメ 座りすぎに注意」
お知らせ「第2部 埼玉県健康長寿サポーター講習」

 時間がなくても、生活の中でできる
健康づくりのヒント見つけませんか？

開催日時：10月11日(木)

午前10時～午後0時15分（開場午前9時40分）

講師：早稲田大学 教授 岡 浩一朗さん

会場：ゆめぱれす（市民会館）

対象：市内在住・在勤の方

定員：先着200人

申込方法：当日直接会場へ ※手話通訳あり

 第2部まで受講された方に
サポーターブックを
プレゼント!!
